

العقل الخارق

١٠١ طريقة لعقل أكثر ذكاءً



إعداد قسم الترجمة بدار الفاروق



الناشر: دار الفاروق للاستثمارات الثقافية (ش.م.م)

العنوان: ١٢ ش الدقي – الجيزة – مصر
تليفون: ٠٢/٣٧٦٢٢٨٣٠ –٠٢/٣٧٦٢٢٨٣١ –٠٢/٣٧٦٢٢٨٣٢ ٠٠٢/٠٢/٣٧٦٢٢٨٣٢ –
٠٢/٣٧٤٨٠٧٢٩– ٠٢/٣٧٤٩١٣٨٨
فاكـــس: ٠٢/٣٣٣٨٢٠٧٤

فهرسة أثناء النشر/ إعداد الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية. إدارة الشئون الفنية.

فوردرمان، كارول
العقل الخارق/ تأليف: كارول فوردرمان؛ ترجمة قسم الترجمة بـدار الفــاروق – ط ١٠–
القاهرة: دار الفاروق للاستثمارات الثقافية (ش.م.م)، ٢٢٨ ص؛ ٢٢ سم.١٢/
تدمك: 978-977-455-489-8
رقم الإيداع: ٢٠٠٩/٢٠٨٧٣
١- العقل
أ- العنوان
ديوي: ١٢٨,٢

الطبعة العربية الأولى: ٢٠١٠
الطبعة الأجنبية: ٢٠٠٧
www.daralfarouk.com.eg
www.darelfarouk.com.eg

العقل الخارق

المحتويـات

تمهيد

كثيرًا ما كانت والدتي تردد العبارة التالية: "إذا لم تستخدم عقلك، فسوف تفقده". حينها، لم أدرك معنى هذا الكلام. ولكن الآن، وبعد مرور الكثير من السنوات، أدركت مدى صحته. وإذا كنت تعتقد أنك قد فقدت عقلك بالفعل لأنك لم تستخدمه منذ فترة طويلة، فالفرصة لم تضع بعد؛ حيث يمكنك استعادته في أي وقت.

يمكنك استعادة عقلك؛ حيث إنه جزء مهم ومذهل من جسمك؛ فهو قادر على استعادة نشاطه وتكوين مسارات جديدة للتفكير والذاكرة. ومن ثَمَّ، يجب ألا تستهين بقوة عقلك أبدًا. ولكن تذكَّر أيضًا أنه يحتاج إلى العناية والاهتمام.

خلال السنوات الخمس والعشرين الأخيرة، منذ بدأت في تقديم برنامج لحل الألغاز الرقمية في إحدى القنوات التليفزيونية، كان معظم الناس الذين يتحدثون معي يخافون من التعامل مع الأرقام (حتى إذا لم تكن الألغاز معقدة)؛ فكانوا يقولون عبارات مثل: "لا يمكنني إجراء الحسابات" أو "إنني أكره علم الحساب" أو "لماذا يتحتم علينا دراسة علم الجبر؟"، وغيرها من الآراء السلبية المتعلقة بعلم الحساب. ومع ذلك، فإن لعبة "السودوكو" - لعبة الألغاز المدهشة التي تعتمد على المنطق وتستخدم الأرقام من 1 إلى 9 - أصبحت أكثر الألعاب شيوعًا في بريطانيا في عام 2005؛ حيث أقبل الناس عليها بشكل مذهل، وأصبحوا يجلسون بالساعات محدقين إليها لمحاولة حلها،

كما صاروا يستيقظون في منتصف الليل لإكمال هذه الألعاب الـصعبة. عـلاوةً على ذلك، فقد تم بيع ملايين الكتب التـي تـدور حـول هـذه اللعبـة، كـما زاد الإقبال على قراءة الصحف التي تحتوي على صفحات كاملة مخصصة لها. ومن ثَمَّ، فقد تعجبت من قدرة هذه اللعبة على تغيير فكرة الكثيرين عن الأرقام.

وفي الحقيقة، على الرغم من أن لعبة "السودوكو" تعتمد على المنطق ولـيس الحساب، فإنها تنشط الجزء نفسه من المخ الذي يتعامل مع العمليات الحسابية. نتيجةً لذلك، فقد أعادت الاهتمام بالأرقام وقللت من الخوف منهـا. ويوضـح ذلك كيف يساعد استخدام المخ، أو حتى اسـتخدام جـزء معـين منـه لم يكـن يُستخدَم من قبل، في التشجيع على بذل المزيد من الجهـد للبحـث عـن فـرص أخرى لاستخدام الجزء نفسه من المخ.

وقد أدت هذه الظاهرة إلى زيادة الاهـتمام بقـوة المـخ - لـيس فقـط لزيـادة قدرته على إكمال مهمة معينة؛ مثل حل لعبة الـسودوكو - لكـن أيـضًا لمعرفـة كيفية تدريبه بحيث يعمل بطريقة أكثر وضوحًا وإبداعًا ويزداد مستوى الطاقة في كل ما تقوم به. وفي الواقع، إنني أؤمن أنـه كلـما ازداد اسـتخدامك لعقلـك (وجسمك أيضًا إلى حدٍ ما)، زادت فرصتك في الوصول إلى السعادة.

ومن الأمور التي تزعجني أن وسائل الإعلام تستخدم أعـمار الأشـخاص للإشارة إلى بعض المعاني الضمنية السيئة. فمثلاً، قد تجد مثل تلـك العبـارات: "إنه يبلغ من العمر 70 عامًا" إشارة إلى أنه لا يستطيع القيام بمهمـة معينـة، أو "لا يُعد مظهرها سيئًا إذا أخذنا بعين الاعتبار أنها في الأربعينيات من عمرهـا"

وكلنا نعرف معنى ذلك. ومع ذلك، فمن المؤكد أن كلاً منا يعرف أشخاصًا يزيد عمرهم عن 70 عامًا ويبدون أكثر نشاطًا وصحةً من الشباب الذين لم يتعدَ عمرهم 20 عامًا. ويكفي القول إنني رأيت رجالاً ونساءً يزيد عمرهم عن 100 عام ويبدون كما لو كانوا أصغر من ذلك بنحو 30 أو 40 عامًا. كما أنني أعرف العديد من الأشخاص في متوسط العمر ولديهم طاقة أكبر من طاقة الشباب صغيري السن.

لن أنسى أبدًا عندما استيقظت ذات يوم في الرابعة صباحًا لاستقلال الطائرة المتوجهة إلى مدينة "مانشيستر" لتسجيل أحد البرامج المهمة. وعندما وصلت إلى مطار "مانشيستر" في نحو السابعة صباحًا، كان من المفترض أن يقابلني أحد أفراد فريق الإنتاج، وعمره 22 عامًا، لكي يقلني إلى مكان التسجيل. ولكن لسوء الحظ، اختلطت عليه الطرق والاتجاهات وأخبرني بواسطة الهاتف أنه قد ضل الطريق تمامًا. فطلبت منه أن يوقف سيارته ويخبرني باسم الشارع الذي يوجد فيه. بعد ذلك، قمت باستقلال سيارة أجرة حتى وصلت إلى مكان سيارته وركبت معه وأوصلته إلى مكان التسجيل. وعندما وصلت، انشغلت بالتصوير. وفي نحو الساعة العاشرة والنصف، شعر هذا الشخص بالتعب وعاد للنوم في الفندق، بينما أكملنا التصوير حتى انتهينا من العمل في التاسعة مساءً. ومن المثير للدهشة أنه كان في ريعان شبابه، ولكن الأشخاص الأكبر منه سنًا كانوا أكثر منه نشاطًا.

إن هذه هي طبيعة الحياة؛ فغالبًا ما تحدد حالة العقل ما إذا كنت ستستطيع القيام بمهمة معينة أم لا، بصرف النظر عما إذا كنت قادرًا على ذلك جسديًا أم

لا. انظر إلى الأبطال الرياضيين في كل مكان في العالم؛ حيث تكون لديهم جميعًا مواهب متشابهة، ولكن ما يجعل البطل بطلاً لا يرجع إلى ما يتصف به جسمه ولكن إلى ما يدور في عقله. ومن الجدير بالذكر أن الأطباء النفسيين الذين يتعاملون مع الأبطال الرياضيين يدربون عقولهم حتى يؤمنوا بإمكانية تحقيق الفوز، الأمر الذي يُعد من أهم أجزاء التدريب. وبالطبع، من الممكن أن نصبح جميعًا أبطالاً؛ ليس من خلال الحصول على ميداليات ذهبية، ولكن بواسطة تحقيق الانتصارات الصغيرة والكبيرة في حياتنا اليومية. تذكَّر أن الفرق بين النجاح البسيط والفشل الذريع يكمن في عقولنا وكيفية استخدامنا لها.

لهذا، عندما طُلِب مني تأليف هذا الكتاب، لم أُرِد أن يكون عبارة عن كتاب تدريبات، ولكنني أردت أن يكون مليئًا بالأفكار التي يمكنك استخدامها دون أن تحتاج إلى دراسة أو تدريب. ومن الجدير بالذكر أن بعض التدريبات المذكورة في هذا الكتاب بسيطة جدًا، لدرجة أنني في بعض الأحيان سأطلب منك الجلوس على مقعد آخر أو تحريك الأثاث الموجود في غرفة المعيشة. قد يبدو ذلك أمرًا غير ذي جدوى في مضمونه، ولكنه ليس كذلك؛ حيث إنه يهدف إلى تغيير نظرتك إلى الأمور، وفي بعض الأحيان قد يؤدي مثل هذا التغيير البسيط إلى إحداث فرق كبير. وعندما تحدثت مع أفراد أسرتي حول هذا الأمر لأول مرة، اعتقدوا أنني قد أُصبت بالجنون، ولكن كلامي كان صحيحًا. فقد قدمت أكثر من 4000 حلقة من برنامجي المتعلق بمهارة الحساب، عندما كنت أجلس في الطرف الآخر من الاستوديو وأنظر إلى المكان الذي أقف فيه،

كان البرنامج يبدو مختلفًا تمامًا. فنظرًا لأنني لم أعتد رؤية البرنامج من هذا الاتجاه، فقد كان يبدو غريبًا، ولكن هذا لا يمنع أنه كما هو ولم يتغير في الحقيقة.

وتجدر الإشارة إلى أن أعظم الشركات والمنتجات وأكثرها نجاحًا في العالم بدأت بفكرة بسيطة تم النظر فيها من وجهة نظر مختلفة بعض الشيء. على سبيل المثال، اعتمدت شركات خطوط الطيران ذات التذاكر منخفضة التكلفة على فكرة بسيطة تتمثل في أن عدم تخصيص مقاعد معينة يسهل من عملية الحجز؛ مما يزيد من عدد مرات إقامة الرحلات يوميًا، ويقلل من التكلفة لخط الطيران؛ وبالتالي لنا أيضًا كعملاء. وكذلك، انظر إلى النجاح العظيم الذي حققه محرك البحث الشهير Google والذي صار أكبر محرك بحث في العالم. لقد بدأ هذا الأمر عندما فكر ولدان صغيران في وسيلة لكتابة كلمة ثم الضغط على زر البحث Search بدلاً من الاضطرار إلى الدخول على الصفحات المليئة بالإعلانات الموجودة في محركات البحث الأخرى الخاصة بشركات معينة، والتي تُقدِّم خدمات قد لا تكون مهتمًا بها على الإطلاق. وبالطبع، لقد كانت هناك العديد من خطوط الطيران ومحركات البحث من قبل، ولكن النجاح الذي حققته خطوط الطيران رخيصة الثمن ومحرك البحث Google جاء نتيجة النظر إلى الشيء نفسه من وجهة نظر أخرى.

وينقسم هذا الكتاب إلى جزأين. يحتوي الجزء الأول على 101 وسيلة مختلفة لتدريب أجزاء المخ كل على حدة. وتتضمن بعض هذه التدريبات ألغازًا تعتمد على المنطق أو على استخدام الكلمات، بينما قد يبدو البعض الآخر أقل تعقيدًا.

وتجدر الإشارة إلى أنه من الضروري أن تحاول حل بعض التدريبات الموجـودة في كل فصل - مثل تـدريبات الـذاكرة والإبـداع والمنطـق. وفي الواقـع، إننـي أستمتع بالألغاز المتعلقة بالمنطق؛ لـذا فـإنني أجـد التـدريبات الأخـرى أكثـر صعوبة. ومع ذلك، فهذه التدريبات تجعلني أشعر بالرضا عـن نفـسي بـشكل أكبر، كما أنها تحرر الطاقة التي كانت كامنة في عقلي لعـدة سـنوات. ومـن ثَـمَّ، حاول أن تجرب حل التدريبات الموجودة في جميع الفصول قبل الاطـلاع عـلى بعض إجاباتها في نهاية الكتاب لكي تكتشف مدى تطور عقلـك. ومـن المفيـد دائمًا تدوين بعض الملاحظات – ويمكنك كتابتها على الصفحة نفسها إذا كـان ذلك سيساعدك – ثم الرجوع إليها لرؤية الفرص الجديدة المتاحة أمامك.

وكمثال على مدى أهمية هـذه الملاحظـات، أود أن أوضـح لـك أن مئـات الأشخاص أخبروني بأنه أُجريت لهم عمليات جراحية لإزالة أورام مـن المـخ، وقد ساعدهم البرنامج الذي أقدمه كثيرًا في هذا الأمر. بل وفي الغالـب، كانـت المستشفيات تنظم جلسات حتى يشاهد المرضى البرنامج يوميًا لمدة شـهر قبـل إجراء العمليات الجراحيـة. وبهـذه الطريقـة، يمكـنهم معرفـة متوسـط نـسبة مهارتهم في التعامل مع الأرقـام، والتـي ربـما تـصل إلى 80 ٪، وكـذلك مـدى قدرتهم على حل الألغاز المتعلقـة بـالكلمات، والتـي تتكـون مـثلاً مـن 6 أو 7 حروف. وبعد إجراء العمليـة الجراحيـة، كـان يُطلَـب مـنهم في فـترة العـلاج مشاهدة البرنامج مرةً أخرى. في البداية، تكون نسبة مهارتهم أقل بكثير، فبعـد أن كان بإمكانهم حل الكلمات التي تتكون من 7 حـروف، يمكـنهم الآن حـل

الكلمات التي تتكون من 3 حروف. ولكن بعدما يقوم المخ بإعادة بناء مساراته الداخلية، يستعيد المرضى قدرتهم على حل الكلمات التي تتكون من 7 حروف التي اعتادوا على حلها قبل إزالة الورم. ومن الجدير بالذكر أن المستشفيات والأفراد يستخدمون هذا الأسلوب الآن كوسيلة رائعة لمراقبة مدى شفاء المخ. فإذا كان هؤلاء المرضى يستطيعون القيام بذلك، فمن المؤكد أنك تستطيع ذلك أيضًا. وكل ما تحتاجه هو بعض التدريبات البسيطة للمخ يوميًا.

وفي الجزء الثاني من هذا الكتاب، سيتم توضيح أساليب أخرى يمكنك بواسطتها مساعدة عقلك؛ وبالتالي مساعدة نفسك والارتقاء بحالتك الصحية ككل. على سبيل المثال، يحتاج مخك إلى التغذية السليمة. وكما نعرف جميعًا مخاطر تناول الكحوليات وإدمان المخدرات (حيث يؤدي إدمان المخدرات إلى إصابة الشباب صغار السن بمرض الفصام)، فقد أصبحنا أكثر وعيًا بالآثار الإيجابية لبعض الزيوت والمكملات الغذائية التي تزيد من سرعة العمليات التي تتم داخل المخ. وسوف يغطي الجزء الثاني كل هذه الأمور. ومن ثَمَّ، يجب أن تقوم بتغذية مخك جيدًا؛ حتى يعود ذلك بالفائدة عليك.

لا تعتقد أن هذا الكتاب مخصص لكبار السن، فإنه ليس كذلك بالتأكيد. إنه مناسب لأي شخص؛ بدءًا من المراهقين وحتى كبار السن الذين يصل عمرهم إلى 100 عام. فمما لا شك فيه أنه يمكننا جميعًا تطوير عقولنا (بمن فيهم أنا شخصيًا). وأنصحك أن تمارس أحد التدريبات العقلية التي تستغرق 15 دقيقة يوميًا بدلاً من إحدى العادات عديمة الجدوى التي تمارسها يوميًا لمدة 15

دقيقة. وسوف تكتشف قريبًا مزايا تدريبات العقل، وأنها أكثر أهمية من تضييع 15 دقيقة في تدخين سيجارة أو قراءة مجلة عن مشاهير لن تقابلهم أبدًا. استثمر 15 دقيقة في يومك بها يعود عليك بالنفع، وسوف تلاحظ مدى سعادتك وازدياد الفرص المتاحة أمامك. ومن ثَمَّ، عليك أن تقوم بأحد التدريبات المفيدة وستجده في هذا الكتاب.

مقدمــة

تـقوية العقل وتـنشيطه

مهما كان مستوى مهارتك أو عمرك أو عدد المؤهلات التي حصلت عليهـا، فلا يزال بإمكانك أن تزيد من قوة عقلك. ومن الجدير بالذكر أن تـنشيط العقـل وتوسيع مداركه لا يعني أن عليـك أن تكـرس كـل وقتـك وطاقتـك للدراسـة ومطالعة الكتب؛ فهناك العديد من الوسائل والعـادات التـي يمكنـك اتباعهـا، بالإضافة إلى التغييرات التي يمكن أن تُحدِثها في أسـلوب حياتـك وسـلوكياتك والنظام الغذائي الذي تتبعه، والتي يمكنها أن تساعدك في زيـادة مرونـة عقلـك وتحقيق أقصى استفادة من خلايا المخ، والتي سوف تتم تغطيتها في هذا الكتاب.

أهمية العقل

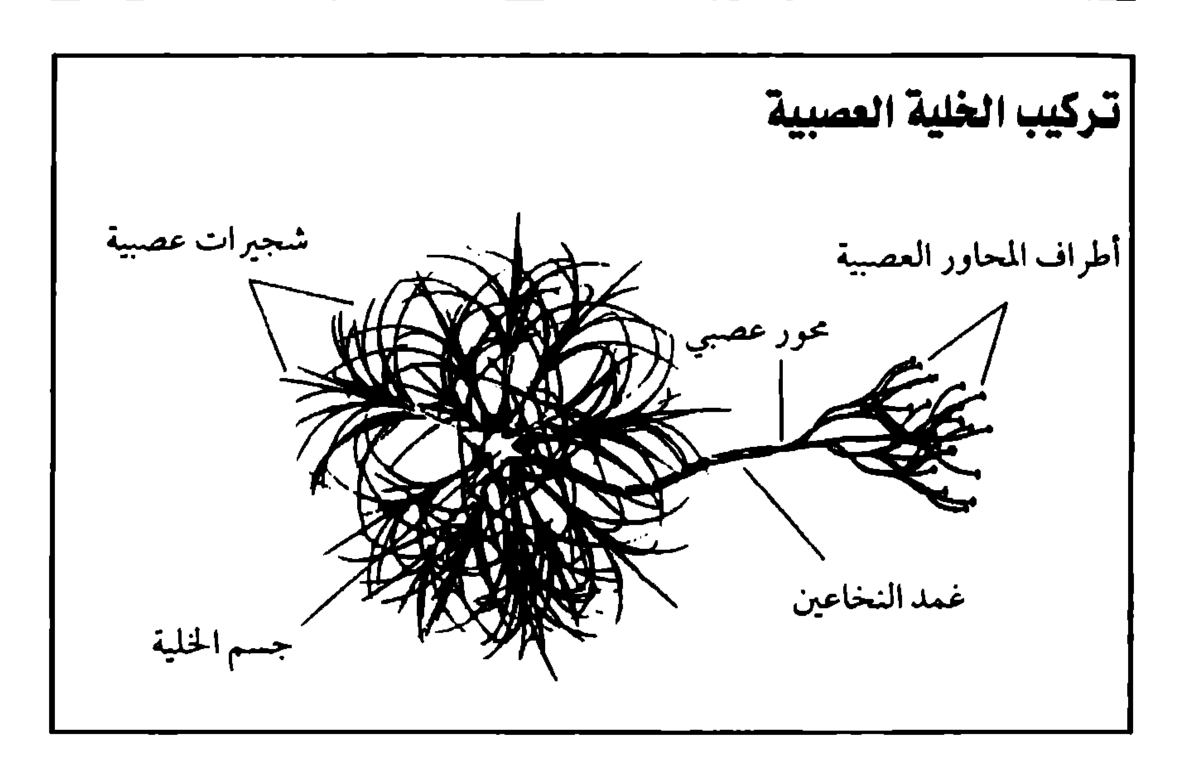
في مرحلة الطفولة والسنوات الأولى من مرحلة البلوغ، يـتم مـلء عقولنـا بالمعلومات بإرادتنا أو رغمًا عنا، وكـل ذلـك دون فائـدة. وبعـد الانتهـاء مـن مراحل التعليم والتدريب المتعلق بالعمل، يتجاهل المخ هذه المعلومات تمامًـا. ففي معظم فترات حياتنا يفكر المخ ويتفاعل بالطريقة نفسها، حتى إذا لم يحقـق لنا ذلك ما نريد تحقيقه.

يستطيع هذا الكتاب تغيير كل ذلك؛ حيث إنه يوضـح لـك كيفيـة تحـسين ذكائك وأسلوب حياتك عن طريق تدريب عقلك. ولفهم كيفيـة تقويـة المـخ بشكل مناسب، يجب أن تتعرف على كيفية عمل المخ.

الموجات الدماغية

يتكون المخ من مليارات الخلايا العصبية التي تتواصل مع بعـضها الـبعض بواسطة إشارات كهربية ومواد كيميائية موجودة في المخ تُعـرف بـ"النـاقلات العصبية". وتنتقل هذه الإشارات الكهربية خلال خطوط متفرعة تُعرف باسم "المحاور العصبية" و"الشجيرات العصبية". ويخرج محور عصبي طويـل مـن كل خلية عصبية، ثم ينقسم إلى العديد من التفرعات. بعد ذلك، تتشابك هـذه التفرعات مع الشجيرات العصبية الخاصة بالخلايا العصبية الأخـرى. وتجـدر الإشارة إلى أن الخلية العصبية تحتوي على الكثير من الشجيرات العـصبية؛ لـذا فإنها تبدو مثل الفرشاة، كما أنها تشكل تـسعة أعشار سطح خلايا المخ.

وتُعرف الروابط الموجودة بين المحاور العصبية والشجيرات العصبية باسم "نقاط التشابك العصبية، والتي تعمل كمفاتيح فتح وإغـلاق. فعنـدما تـصل الإشارة الكهربية إلى نهاية المحور العصبي، يتم إطلاق ناقـل عـصبي في نقطـة التشابك العصبية، مما يؤدي إلى إطـلاق (أو إيقـاف، إذا كـان يعمـل كمفتـاح إغلاق) إشـارة في الـشجيرة العـصبية المتـصل بهـا. وعنـدما تـصل إلى الخليـة العصبية مجموعة كافية من الإشارات، تُطلِق إشارة خاصة بها. وبهذه الطريقـة، تنتقل موجات الإشارات خـلال المـخ آلاف المـرات في الدقيقـة، وتـتحكم في الحركة وتعمل على معالجة البيانات.



تجدر الإشارة إلى أنه في كل مرة يتم فيها تنبيه المخ، يتم تنشيط شبكة من الروابط العصبية. ومن ثَمَّ، إذا تعلمت مهارة جديدة أو تعرفت على معلومة جديدة، فسوف يعمل ذلك على تكوين المزيد من الروابط العصبية في المخ، بالإضافة إلى تقوية الروابط الموجودة بالفعل.

ومما لا شك فيه أنه كلما ازداد استخدامك لعقلك، أصبح أكثر قوة. وينطبق ذلك على أي شخص مهما كان عمره أو حالته الصحية. على سبيل المثال، يختلف مخ الشخص الذي يعاني من صعوبات في التكلم عن مخ الشخص العادي، ولكن هذا لا يعني أنه أقل شأنا أو أنه لا يمكن تغييره، بل على العكس تمامًا. ففي أغلب الأحيان، يكون مخ هذا الشخص قادرًا على الإبداع بشكل كبير، بل ومن الممكن أن يتطور ويتغير، مثله في ذلك مثل مخ أي شخص عادي.

وقد كان من المعتقد أن قوة المخ تقل كلما تقدم العمـر، ولكـن الأبحـاث أثبتت عدم صحة هذا الأمر. فالمخ يظل قادرًا على التكيف بشكل كبـير، كـما يظل قادرًا على اكتساب مهارات ومعلومات جديدة حتى عمر متقدم. ومـن هنا، يتضح أنه بإمكانك أن تزيـد مـن معارفـك وذكائـك وقـدراتك في أيـة مرحلة من مراحل حياتك. وأكبر دليـل عـلى ذلـك، النجـاح الكبـير الـذي حققته لعبة "السودوكو". فمنذ عام أو اثنين، لم يكن أحد قد جـرب ممارسـة هذه اللعبة على الإطلاق (بمن فيهم أنا). أما الآن، فإن الكثير من الأشخاص في جميع الأعمار يشعرون بالحماس لحل هذه اللعبـة بـشكل يـومي. وكـذلك، فإنها لم تساعد فقط في تشجيع المزيد من الأشخاص عـلى ممارسـتها، ولكنهـا أيضًا شجعت الكثيرين على حل الألغاز الأخرى التي لم يجربوهـا مـن قبـل؛ مثل ألغاز تكوين الكلمات.

مدى قوة مخك

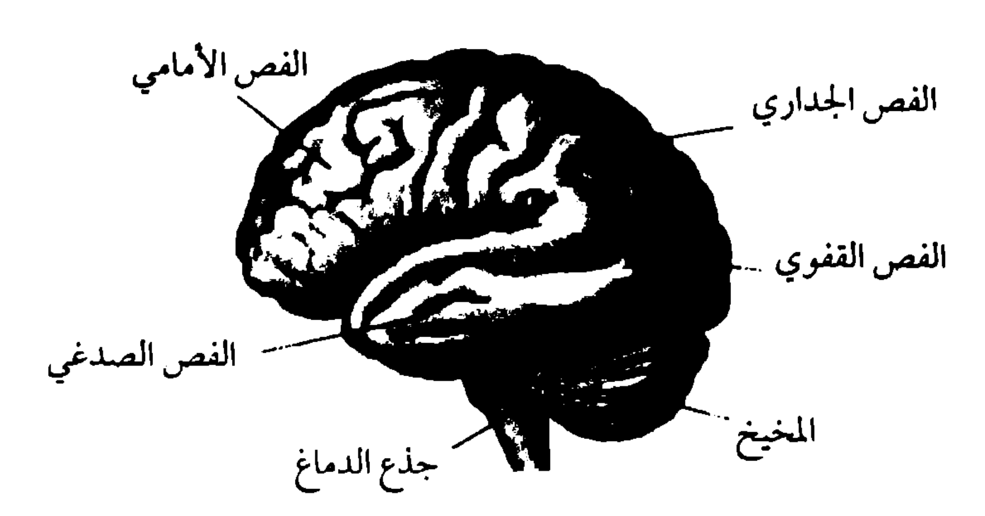
إذا كان لديك شـك في قـدرة مخـك عـلى التطـور والتحـسن، ففكّـر في الطاقة الكبيرة الكامنة داخله. إن قوة المخ مذهلة حقًا؛ فـالمخ يحتـوي عـلى 100 مليار خلية عصبية، لك أن تتخيل أن هذا الرقم أكبر من كـل النجـوم الموجودة في جميع المجرات.

ولكن هذا الرقم لا يُعد شيئًا بالمقارنة بعدد الروابط الموجودة بين هذه الخلايا العصبية، وكذلك عدد المسارات التي تستطيع تكوينها. فربما يصل عددها إلى مليارات المليارات، والذي يُعد أكبر من جميع الذرات الموجودة في الكون. فإذا تخيلت كم المهارات والمعارف والذكريات التي يمكن تخزينها في هذه المسارات، فسوف تبدو عبقرية "موتسارت" - الذي ألَّف أول مقطوعاته الموسيقية وهو في الخامسة من عمره - أمرًا عاديًا وبسيطًا. ومن هنا، يتضح لك ما يمكن أن يحققه عقلك، وهو عقل خارق بالتأكيد. وبالتالي، لا يوجد سبب يمنعك من استخدام هذه الطاقة لتحسين مهاراتك العقلية.

دراسة تركيب المخ

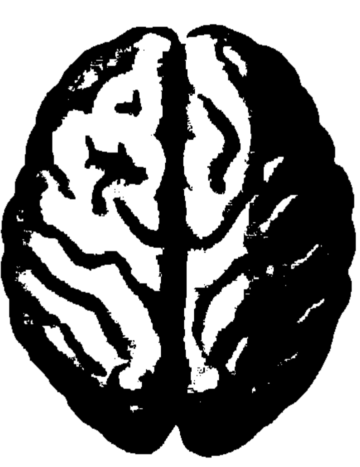
مع تطور أنظمة فحص المخ؛ مثل التصوير بالرنين المغناطيسي والتصوير المقطعي لنشاط المخ، أصبح بإمكاننا رؤية المخ في أثناء عمله. وتوضح أجهزة الفحص هذه شكل أجزاء المخ التي تنشط - كما لو كانت تُصدِر ضوءًا - عندما تفكر أو تقوم بأشياء معينة. ويشير الرسم التخطيطي الموضح فيما يلي إلى الأجزاء الرئيسة في المخ، والتي تهدف التدريبات الموجودة في الجزء الأول من هذا الكتاب إلى تنبيهها وتنشيطها.

رسم تخطيطي للمخ



- **الفص الجداري**: يتحكم في القدرة على التركيز وحل المشكلات.
- **الفص الأمامي**: يتحكم في القدرة على حل المشكلات والتواصل والإبداع.
- **الفص القفوي والمخيخ**: يتحكمان في ردود الأفعال والمهارات الحركية.
- **الفص الصدغي**: يتحكم في اللغة والذاكرة والإبداع والتواصل.
- **جذع الدماغ**: يتحكم في الوظائف اللاإرادية؛ مثل معدل ضربات القلب والتنفس.

يتحكم نصف المخ الأيمن في القدرة على الإبداع والتخيل والتفكير المكاني والتذوق الفني، كما يتحكم في اليد اليسرى.



يتحكم نصف المخ الأيسر في مهارات حل المشكلات والمنطق والتفكير، كما يتحكم في اليد اليمنى.

تأثير نشاط المخ على حياة الإنسان

لا يركز هذا الكتاب على تطوير مهارات حل المشكلات والمنطق فقط، ولكنه يهدف أيضًا إلى تحسين جميع وظائف المخ؛ مثل التركيز والذاكرة وردود الأفعال والتواصل والإبداع. باختصار، يتحدث هذا الكتاب عن كيفية تطوير جميع جوانب المخ؛ وبالتالي تغيير حياتك إلى الأفضل.

مما لا شك فيه أن الضغوط التي تفرضها الحياة على الإنسان الآن، حتى إذا لم يكن كبيرًا في السن، لها الكثير من متاعبها، وخاصةً إذا كان عليه الذهاب إلى العمل ورعاية الأسرة في الوقت نفسه. دائمًا ما يشعر الإنسان أن عقله مليء بآلاف الأشياء التي عليه تذكُّرها. ويكمن حل هذه المشكلة في تدوين الملاحظات؛ حيث إن تدوين الأشياء التي عليك القيام بها يجنبك حفظ كل هذه المعلومات في عقلك. وبالطبع، سوف يظل عليك القيام بهذه المهام، ولكن سوف تكون لديك مساحة أكبر في عقلك لحفظ معلومات أخرى، سواء أكانت جيدة أم سيئة.

على سبيل المثال، إذا كنت تذاكر لأداء الامتحانات، فقد تبدو كمية المعلومات التي عليك حفظها كبيرة جدًا. ومن ثَمَّ، سوف يساعدك هذا الكتاب على التحكم في عقلك وتذكُّر المعلومات التي تحتاجها في الوقت الذي تريده. من ناحية أخرى، إذا كنت تشعر أنك أصبحت كثير النسيان مع تقدُّم العمر، فهذا يُعد أمرًا شائعًا. ومن الجدير بالذكر أن ضعف الذاكرة قد يقلل من ثقتك بنفسك وتقديرك لذاتك. لهذا، سوف تساعدك التدريبات المذكورة في

هذا الكتاب على تقوية ذاكرتك وتعزيز ثقتك بنفسك أثناء القيام بذلك. علاوة على ذلك، إذا كنت تجد صعوبة في التركيز لأكثر من بضع دقائق، فمن الممكـن أن يؤثر ذلك على مستوى أدائك في العمل أو في المدرسة، وخاصةً عنـد تعلُّـم مهارات جديدة. وكما ذكرنا من قبل، يحتوي هذا الكتاب على بعـض النـصائح التي تساعدك في التركيز وتنفيذ أية مهمة بسهولة.

هل تتوق إلى كتابة قصة أو إدارة مشروع خـاص بـك ولكنـك لا تـستطيع الوصول إلى الأفكار المناسبة؟ هل يصعب عليك إيجاد كلمات تُعبِّر بها عما تشعر به حقًّا؟ مهما كان عمرك أو حالتك الصحية، فهذا الكتـاب مخـصص لتوسـيع مداركك وتعزيز ثقتك بنفسك وإضافة بعض الحماس إلى كل مـا تفكـر فيـه أو تقوم به. ومن ثَـمَّ، يمكنـك الاسـتفادة مـن هـذا الكتـاب لتغيـير حياتـك إلى الأفضل، وذلك بمساعدة النصائح والتقنيات المـذكورة بـه والتـي يمكنهـا أن تساعدك في تحقيق هدفك.

تـدريب المخ

بعد إجراء الأبحاث لعدة قرون، لم نكتشف فقط أن المخ قـادر عـلى التغـير والتكيف، ولكننا اكتشفنا أيضًا أنه يتكون مـن جـزأين: الجـزء الأيمـن الـذي يتحكم بشكل أساسي في الجانب الأيـسر مـن الجـسم، والجـزء الأيـسر الـذي يتحكم في الجانب الأيمن من الجسم.

وبالنسبة لمعظـم الأشـخاص، يـتحكم الجـزء الأيـسر مـن المـخ في المنطـق والتفكير؛ حيث يتعامل مع الحقائق والتواريخ والأرقام والحـروف والمهـارات

الحسابية واللغة والمعلومات وتشكيل الأفكار. علاوةً على ذلك، فإن له علاقة بالتوقيت والإيقاع اللازمَين لتطوير المهارات الموسيقية. على الجانب الآخر، يتعامل الجزء الأيمن مع الألوان والصور والربط بين الأماكن والجوانب النظرية المعقدة الأخرى، كما أن له علاقة بالخيال والحدس والتفكير الإبداعي، بالإضافة إلى قدرته على تمييز النغمات والألحان وتذكُّرها وجودة الصوت وشدته، وهي الأمور اللازمة للمهارات الموسيقية. ونلاحظ أن الجانب الأيمن يساعد على تذكُّر الوجوه، بينما يساعد الجانب الأيسر على تذكُّر الأسماء. ويمكن القول إنه لا يمكن أن يعمل المخ بأقصى طاقة له إلا عندما يشترك الجانبان معًا في عملية التعلم.

الصفات وعلاقتها بنشاط المخ

هل تنظر إلى الساعة باستمرار، أم تنتظر حتى تشعر بالجوع لتعرف أنه قد حان موعد تناول الغداء؟ هل يقول الناس إنك شخص واقعي أم خيالي؟ إن هذه الصفات لها علاقة بنشاط المخ؛ فالأشخاص الذين يسيطر عليهم الجانب الأيسر من المخ يتسمون بشدة التدقيق في التفاصيل والحرص الشديد والنظام والتفكير بشكل عملي ومنطقي، كما أنهم يُفضلون أن تكون لديهم قوانين وإرشادات وقواعد لاتباعها. على الجانب الآخر، نجد أن الأشخاص الذين يسيطر عليهم الجانب الأيمن من المخ يتسمون بالخيال الواسع والتلقائية والميل إلى الحدس واتباع ما تمليه عليهم مشاعرهم.

وفي الحقيقة، إن معظم الأشخاص لا يميلون إلى جانب معين بشكل أكبر من الآخر، ولكنهم يتميزون بالاعتدال، وهذا هو الأمر الطبيعي؛ فكل شخص مختلف عن الآخر، ويتميز بصفات ترتبط بدرجة نشاط جانبي المخ. وعلى الرغم من أن الأشخاص الذين

يسيطر عليهم الجانب الأيمن من المخ يتميزون بالقدرة على الإبداع بشكل أكبر من الأشخاص الذين يسيطر عليهم الجانب الأيسر، فلا توجد قاعدة محددة لذلك. فهذان النمطان مختلفان تمامًا، ولكن لا يُعد أحدهما أفضل من الآخر. فإذا كنت من الأشخاص الذين يسيطر عليهم الجانب الأيمن، فلا يعني ذلك أنك أفضل من الأشخاص الذين يسيطر عليهم الجانب الأيسر.

إن أهم ما في الأمر هو أن توسع مداركك عن طريق تجربة أنماط مختلفة للتفكير. ومهما كان النمط الذي تفضله، فسوف يتم تنشيط عقلك بواسطة هذه التدريبات. فإذا كنت تتسم بالميل إلى الأمور العملية والمنطقية (أي إذا كنت من الأشخاص الذين يسيطر عليهم الجانب الأيسر من المخ)، فيجب عليك التركيز بشكل أكبر على التدريبات الخاصة بالإبداع والتواصل والذاكرة. أما إذا كنت تتسم بالميل إلى الإبداع والحدس (أي إذا كنت من الأشخاص الذين يسيطر عليهم الجانب الأيمن من المخ)، فيجب عليك التركيز على التدريبات المتعلقة بالتركيز وحل المشكلات وردود الأفعال.

يعرض الجزء الأول من هذا الكتاب 101 تدريب لتنشيط المخ وزيادة مرونته وقوته. وجدير بالذكر أن بعض هذه التدريبات مصمم للجانب الأيسر من المخ؛ أي الجانب المتعلق بالتفكير والمنطق، بينما تختص التدريبات الأخرى بالجانب الأيمن؛ أي الجانب المتعلق بالحدس والخيال والإبداع. وتعمل هذه التدريبات معًا على تدريب جميع أجزاء المخ ومساعدتك في مواجهة أي تحديات متعلقة بالمخ والذكاء، سواء أكانت هذه التحديات متمثلة في تذكُّر اسم شخص ما أو المكان الذي وضعت به الهاتف المحمول أو الإبداع في عملك أو الحفاظ على هدوء أعصابك في أي موقف أو تعلُّم مهارة جديدة.

كيفية تحقيق أقصى استفادة من هذا الكتاب

لتحقيق أقصى استفادة من هذا الكتاب، يجب عليك قراءة جميع فصوله، وليس الفصول التي تناسبك فقط. على سبيل المثال، إذا كنت تهتم بالمنطق، فقد تجد أنك تنتقل بشكل تلقائي إلى الجزء المتعلق بحل المشكلات أولاً. ومع ذلك، فإن التدريبات المتعلقة بالإبداع من الممكن أن تساعد بشكل أكبر في تنشيط الأجزاء المهملة في مخك.

وقبل الخوض في فصول هذا الكتاب، أجب عن الأسئلة التالية؛ حيث يمكن أن تساعدك على اكتشاف مواطن قوتك وضعفك، كما يمكنها أن ترشدك إلى أفضل الأجزاء التي يمكنك البدء بها، وتساعدك على اختيار الأجزاء التي تتحدى عقلك. وجدير بالذكر أنه يمكنك حل تدريبين كل شهر وملاحظة فائدة ذلك على مخك.

- ❑ هل تجيد حل "الكلمات المتقاطعة" أو "السودوكو"؟ إذا كنت كذلك، فمارِس التدريبات المتعلقة بالإبداع.
- ❑ هل تتذكر دائمًا تواريخ ميلاد الأشخاص والمناسبات الأخرى؟ إذا كان الأمر كذلك، فمارِس التدريبات المتعلقة بالتواصل.
- ❑ هل أنت شخص اجتماعي؟ إذا كنت كذلك، فمارِس تدريبات التركيز.
- ❑ هل تعتقد دائمًا أنك فنان ومبدع؟ إذا كان الأمر كذلك، فجرِّب التدريبات المتعلقة بحل المشكلات.

- ☐ هل يمكنك إبعاد ذهنك عن مصادر تشتيت الفكـر بـسهولة؟ إذا كـان الأمر كذلك، فمارِس التدريبات المتعلقة بردود الأفعال.
- ☐ هل يسهل عليك الاسـترخاء في نهايـة اليـوم؟ إذا كنـت كـذلك، فمـن الممكن أن تنشط عقلك عن طريق ممارسة تدريبات الذاكرة.
- ☐ هل تُفضِّل اتباع روتين محدد؟ إذا كان الأمر كذلك، فيجـب أن تمـارِس بعض التدريبات المتعلقة بتقوية العقل.

الجزء الثاني من هذا الكتاب سبع خطوات لتنشيط المـخ؛ حيـث يُعـد هـذا الجزء مكملاً للتدريبات المذكورة في الجزء الأول، فضلاً عن أنه يوضح كيـف تساعد التغييرات البسيطة التي تجريها عـلى أسـلوب حياتـك وسـلوكياتك في المحافظة على قوة عقلك ونشاطه. علاوةً على ذلـك، يـشير هـذا الجـزء إلى مـا توصلت إليه آخر الأبحاث بشأن القدرة على تطوير العقل وتنشيطه، بالإضافة إلى فائـدة اتبـاع بعـض الخطـوات البـسيطة؛ مثـل التغذيـة الـسليمة وممارسـة التمرينات الرياضية بانتظام واستخدام وسائل تنشيط العقـل المناسـبة، والتـي تساعد على تقوية المخ.

الاستمتاع بتدريبات العقل

تجدر الإشارة إلى أن التدريبات المذكورة في هـذا الكتـاب مـصممة بحيـث تكـون ممتعـة، بالإضـافة إلى تنـشيطها للعقـل. ومـن ثَـمَّ، فـسوف تـستمتع بممارستها. اقرأ هذا الكتاب بحرية تامـة؛ حيـث يمكنـك اختيـار أي تـدريب يجذب انتباهك وممارسته بسهولة. ولكن في أثناء قراءتك، ضع في اعتبـارك أن

قوة عقلك - أي قدرته على التركيز والتفكير والتخيل وحل المشكلات والإبداع - تعتمد على عدد المرات التي تتحداه فيها وتدربه على ذلك.

خلاصة القول هي أن المخ لديه القدرة على التغير والتطور باستمرار على مدار الحياة، مما يعني أنه بإمكانك تحسين ذكائك ومعرفتك في أي عمر. وتذكَّر أن ضعف العقل ليس أمرًا مرتبطًا بالعمر، كما أن الذكاء ليس مرتبطًا بصغر السن. ولكن معظم الأحوال التي يحدث فيها فقدان الذاكرة وضعف العقل مع تقدُّم العمر تنتج عن الكسل وعدم تدريب العقل وتنشيطه. بمعنى آخر، يجب أن تستخدم عقلك حتى لا تفقده.

قد تكون قراءة هذا الكتاب وممارسة التدريبات المذكورة فيه أفضل قرار اتخذته طوال حياتك؛ حيث إنه سيزيد من مرونة عقلك وقوته. وبالإضافة إلى ذلك، فإنه قد يجعلك تشعر بالحماس لتجربة أشياء جديدة، أو يُظهِر مواهب كامنة أو أفكار لم تكن لديك من قبل، كما أنه من الممكن أن يزيد من ثقتك بنفسك بشكل لم يسبق له مثيل.

في النهاية، أتمنى أن تستمتع بقراءة هذا الكتاب وممارسة التدريبات المذكورة فيه، وأن تحقق أقصى استفادة منه.

الجزء الأول

101 تدريب لتنشيط المخ

يحتوي هذا الكتاب على العديد من التدريبات التي تستطيع من خلالها تدريب عقلك وتنشيطه. ويمكنك اختيار كيفية استخدام كل فصل وفقًا للهدف الذي تريد تحقيقه. فمثلاً، يمكنك قراءة الفصل كله من البداية إلى النهاية، أو يمكنك التركيز على التدريبات التي تجذب انتباهك؛ فالأمر متروك لك. وفي بعض التدريبات سوف تحتاج إلى مؤقت - يمكنك استخدام مؤقت المطبخ أو أي مؤقت آخر بمنبه - لتذكيرك بانتهاء الوقت دون الحاجة إلى النظر إلى الساعة باستمرار.

ضع في اعتبارك أنه يجب عدم المبالغة في ممارسة التدريبات؛ لأنها من الممكن أن تُصيبك بالإرهاق دون أن تدرك ذلك. فإذا أُصبت بالصداع، فتوقف عن ممارسة التدريب وخُذ فترة راحة. مارِس التدريبات بالسرعة التي تريدها، وسوف تقوم هذه التدريبات بتقوية عقلك وتزيد قدرتك على التحمل بمرور الوقت. وتُعد هذه التدريبات مفيدة للغاية، لدرجة أنك قد تشعر بفوائدها على الفور عندما يزداد نشاط مخك. فإذا مارست هذه التدريبات بانتظام، فقد يكون لها تأثير إيجابي كبير على قوة عقلك؛ وبالتالي حياتك.

قد ترغب في الانتقال إلى الفصل السابع (والذي يتناول موضوعه: قوة العقل) مباشرةً؛ لأنه يحتوي على تدريبات بسيطة وخفيفة وممتعة يمكنها تحسين

وظائف عقلك، بالإضافة إلى أنه يمكنك القيام بها في أي وقت وأي مكان. بدلاً من ذلك، قد تُفضِّل القيام أولاً بالتدريبات التي تحتوي على المزيد من التفاصيل الواردة في الفصل الأول أو الفصل الثاني أو الفصل الثالث أو الفصل الرابع أو الفصل الخامس، أو الفصل السادس.

بعد الانتهاء من ممارسة التدريبات المذكورة في هذا الجزء، يمكنك الرجوع إلى الإجابات الموجودة في نهاية الكتاب، ولكن لا تختلس النظر إليها أثناء الحل. حاول أن تصل إلى الحل بنفسك أولاً، وسوف تندهش بما يمكنك تحقيقه إذا التزمت بهذا الأمر. لذا، ابدأ في التفكير واترك انطباعًا جيدًا لدى أصدقائك وأفراد أسرتك، مع الشعور بالمتعة في الوقت نفسه.

الفصل الأول

التركيز

تُعد تدريبات التركيز من أهم التـدريبات المنشطة للمـخ؛ فقـد أوضـحت صور الأشعة التي تم إجراؤها على المخ أن تدفُّق الدم للمخ يزداد بشكل مباشر عند تنبيهه؛ حيث يشجع ذلك على نمو المحاور والشجيرات العـصبية وزيـادة قوتها وفاعليتها.

ومما لا شك فيه أن العقل الذي يتسم بقوة التركيز يُعد عقلاً قويًا. ومن ثَمَّ، فإن تطوير قدرتك على التركيز يـساعدك عـلى تجنُّـب المـشكلات والخلافـات وسوء الفهم الذي يحدث عندما لا تستطيع التركيز في المهمة التي تقوم بها. على هذا الأساس، فإن التركيز بشكل أفضل يجعل حياتك أفضل. يركز هذا الفصل على التدريبات المتعلقة بالتنفس والاسترخاء العميق والتركيز والتخيـل؛ ومـن ثَمَّ، سوف يساعدك على التركيز بـشكل أفـضل وتحـسين قـوة عقلـك الحاليـة واكتشاف مواطن قوة أخرى لم تكن تعلم أنها لديك بالفعل.

قبل البدء في ممارسـة التـدريبات المـذكورة في هـذا الفـصل، افحـص قـوة تركيزك في الوقت الحالي. إذا أجبت بـ"نعم" عن أكثـر مـن ثلاثـة أسـئلة مـن الأسئلة التالية، فيجب أن تولي اهتمامًا أكبر لهذا الفصل.

- ❑ هل يتشتت انتباهك بسهولة عن المهمة التي تقوم بها؟
- ❑ هل يصعب عليك ممارسة الألعاب التي تحتاج إلى تركيز كبير؛ مثل الشطرنج؟
- ❑ هل يصعب عليك الاسترخاء في نهاية اليوم؟
- ❑ هل يشرد ذهنك كثيرًا؟
- ❑ هل يصعب عليك دائمًا إنهاء الأعمال في مواعيدها؟
- ❑ هل تُفضِّل القيام بالأنشطة البدنية أكثر من الأنشطة الذهنية؟
- ❑ هل تجد صعوبة في الدراسة أو العمل في المنزل بشكل خاص؟
- ❑ هل تقضي أكثر من ساعتين يوميًا في مشاهدة التلفزيون؟
- ❑ هل تشعر كثيرًا بأنك لا تستطيع التفكير بوضوح؟
- ❑ هل يصعب عليك البقاء وحدك لمدة طويلة؟

لتحقيق أقصى استفادة من التدريبات التالية، اختر وقتًا لن يزعجك فيه أحد. على سبيل المثال، يمكنك القيام بهذه التدريبات في أثناء وجود باقي أفراد الأسرة خارج المنزل؛ ومن ثَمَّ، تكون لديك فرصة للبقاء وحدك. بعد ذلك، أغلِق الهاتف المحمول وجهاز الرد الآلي وحاول الاسترخاء.

تدريب ١: التركيز على طريقة التنفس

الهدف: زيادة القدرة على التركيز باستخدام أسلوب بسيط للتنفس

يُعد التركيز على طريقـة التـنفس مـن أكثـر الأسـاليب شـيوعًا وفاعليـة في المساعدة على التأمل.

المهمة: أغلِق عينيك، وتنفس بعمق وبشكل منتظم كما يلي: استنشق الهـواء من خلال أنفك ببطء وعمق حتى تشعر بـامتلاء الجـزء الـسفلي مـن صـدرك وبطنك مثل البالونة. احتفظ بهذا النفَس لمدة خمس ثوانٍ، ثم أخرِجه بعمق مثلما يحدث عند تفريغ البالونـة، واسـتمر في هـذا الوضـع لمـدة خمـس ثـوانٍ. ركِّـز انتباهك على تدفُّق الهواء داخل جسمك وخروجه منه. ركِّز على الـنفَس أثنـاء دخوله وخروجه. وإذا وجدت أن تركيزك ابتعد عـن متابعـة عمليـة التـنفس، فعُد إلى التركيز على صعود صدرك وهبوطه. كرِّر هذا الأمر لمدة خمس دقـائق، ثم تنفس بعد ذلك بصورة طبيعية.

تدريب ٢: تغيير الحالة المزاجية

الهدف: استخدام أساليب بسيطة لتغيير الحالة المزاجية

إن أفكارك ومشاعرك - مثل ذكائك - يمكن تغييرها بسهولة. وعلى الرغم من تأثير الأفكار السلبية والقلـق والخـوف عـلى قـدرتك عـلى التركيـز، فمـن الممكن تغيير ما تشعر به. ومثلما يمكنـك تنـشيط عقلـك باسـتخدام أسـاليب بسيطة، يمكنك التغلب على الأفكار والمشاعر السلبية أيضًا.

المهمة: عندما تشعر بالاكتئاب، خُذ حمامًا وقـم بتغيـير ملابـسك أو تنظـيم مكتبك. اذهب في نزهة بـسيطة لتجديد نشاطك أو استمع إلى أنغام الموسـيقى.

أما إذا كنت في المنزل، فقم بتنظيف غرفة المعيشة أو افتح النافـذة أو قـم بتغيـير ملاءات الـسرير. وفي أثنـاء قيامـك بهـذه المهـام البـسيطة، تخيـل أن مخاوفـك وأحزانك مكتوبة على ورق، وأنك تمزق كل ورقة وتلقيها في سـلة المهمـلات. وبعد ذلك، حوِّل تركيزك على كل ما هو جيـد في حياتـك، وفكِّـر فـيما يجعـل لحياتك أهمية كبيرة.

إذا وجدت هذا التدريب مفيدًا، فكرِّره يوميًا لضمان عدم إصابتك بالاكتئـاب. علاوةً على ذلك، في بداية النهار، استلقِ عـلى الـسرير أو اجلـس في وضـع مـريح وركِّز على الحالة المزاجية الجيدة التي تريد أن تكون عليها طوال اليوم.

إذا لم ينجح هذا الأمر، فربما يجب أن تـسمح لنفـسك بالبقـاء في هـذه الحالـة المزاجية السيئة لبعض الوقت. عـلى سـبيل المثـال، إذا فقـدت شـيئًا أو شخـصًا عزيزًا، فقد تحتاج إلى البكاء لمدة طويلة. أما إذا كنت تشعر بالغضب أو الإحباط، فقد تحتاج إلى التحدث بخصوص هذا الأمر لإخراج شحنة الغـضب الموجـودة بداخلك. إن أهم ما في الأمر هو أن تترك نفسك في هذه الحالة، حتى إذا كان هذا الأمر مؤلمًا بشدة. فمن الجدير بالذكر أن المواقف السيئة تنتج عـادةً عـن المـشاعر المكبوتة، والتي تؤثر على تركيزك حتى تجد أية وسيلة للتنفيس عنها.

تدريب ٣: التخيل

الهدف: تحسين القدرة على التركيز باستخدام أساليب بسيطة للتخيل

المهمة الأولى: اجلس في وضع مريح وأغلِق عينيك، ثم تخيل أن هناك كوبًـا من الشاي أو القهوة أو الشيكولاتة الـساخنة موضـوع أمامـك عـلى منـضدة.

والآن، مد يدك وتخيل أنك تلتقطه من على المنضدة. إنه كوب كبير ومعه الطبق الخاص به. تخيل أنك تـشعر بـصلابة الكـوب ووزنـه عنـدما ترفعـه وتمـسكه بأصابعك. تخيل أنك تقرب الكوب من شفتيك، وانظر إلى شكله وهـو يميـل ناحية شفتيك. هل تشعر أنك قد تناولت كوبًا من الشاي بالفعل بعـد ممارسـة هذا التدريب؟

إذا نجحت في ممارسة هذا التدريب بسهولة، فجرِّب القيام بالتدريب التالي. إنه يبدو بسيطًا، ولكنك لن تستطيع تنفيذه إلا إذا حافظت على تركيزك بـشكل كامل.

المهمة الثانية: خُذ ثمرة فاكهة حقيقية (تفاحة، على سبيل المثال) وافحـصها بشكل فعلي وتأمل كل جزء فيها. ركِّز انتباهك عليها بشكل كلي وافحصها من جميع الجوانب. كرِّس وقت التدريب بأكمله للتركيـز عليهـا ولا تنـشغل بأيـة أفكار غير مرتبطة بها. انظر إلى الثمـرة وشـمها والمـسها ولا تفكـر في أي شيء آخر.

ملحوظة: لكي تُحسِّن من قدرتك على التخيل، يجب أن تركز على التفاصيل وأن تـستخدم جميع حواسك؛ وهي الشم والسمع والتذوق واللمس والإبصار.

قد ترغب في تجربة الأسلوب التالي أيضًا، ولكنه يتطلب أن تـستخدم جميـع قدراتك على الملاحظة.

المهمة الثالثـة: اخـتر أي كتـاب وافتحـه بـشكل عـشوائي واحـسب عـدد الكلمات الموجودة في أية فقرة. بعد ذلك، احسب عددها مرةً أخرى حتى تتأكد

من صحة العدد. ابدأ بفقرة واحدة، وبعد أن تصبح هذه العملية أكثر سهولة، احسب عدد الكلمات الموجودة في صفحة كاملة. عِد في ذهنك وبعينيك فقط، دون الإشارة بإصبعك إلى كل كلمة. قد يبدو ذلك أمرًا سهلاً، ولكنه يحتاج إلى تركيز انتباهك بشكل كامل، وكذلك استخدام جميع قدراتك على التركيز. حاول القيام بهذا التدريب حتى تكتشف ذلك.

إذا وجدت صعوبة في تنفيذ هذا التدريب، فربما تنجح في القيام بالتدريب التالي.

تدريب ٤: حروف الهجاء

الهدف: اختبار مدى القدرة على التعامل مع حروف الهجاء وزيادة القدرة على التركيز في الوقت نفسه.

ب ر ف س ض أ د و ز غ ث خ ت ل ش ظ

غ هـ ج أ ل ث خ ق ع ر م د ن ز ك ص

ب م ز و س أ د ض ل ح ف ظ ق هـ ي ش

- المهمة: اختر حروفًا من الصفوف السابقة وفقًا للقواعد التالية.
- في السطر الأول، اختر حروفًا متتالية؛ مثل (أ)(ب)، و(خ)(د)، و(غ)(ف).
- في السطر الثاني، اختر حروفًا يفصل بينها حرفان في الترتيب الهجائي؛ مثل (أ)(ث)، و(خ)(ر)، و(غ)(ك).
- في السطر الثالث، اختر حروفًا يفصل بينها ثلاثة حروف في الترتيب الهجائي؛ مثل (ب)(ح)، و(ز)(ض)، و(م)(ي).

• يمكنك استخدام الحرف نفسه مرتين، ولديك ثلاث دقائق لإتمام هـذه المهمة. كم عدد أزواج الحروف التي حصلت عليها؟

ملحوظة: حاول أن تدوِّن حروف الهجاء قبل البدء في هذا التدريب؛ حيـث سيكون مـن الصعب عليك أن تفعل ذلك في ذهنك.

إذا حصلت على 15 زوجًا من الأسطر الثلاثة، فهذا يُعد أمرًا جيدًا. حـاول أن تجد بقية الأزواج. وسوف يفيدك هذا التدريب في حـل الكلـمات المتقاطعـة وألغاز البحث عن الكلمات. أما إذا لم تكن قد قمت بحـل الكلـمات المتقاطعـة من قبل، فلا تبدأ بحل المستويات الصعبة، بل ابدأ بمـستوى سـهل ثـم انتقـل بالتدريج إلى مستويات أكثر صعوبة.

على الجانب الآخر، إذا حصلت على أقـل مـن 10 أزواج مـن الأسـطر الثلاثة، فيجب عليك القيام بمزيد من التدريبات. وسوف يساعد ذلك في زيادة قدرتك على التركيز بشكل كبير. ولكن قبل البدء في ذلك، حاول أن تجعل عقلك أكثر استرخاءً باستخدام بعض تدريبات التأمل والتخيل التي تـم توضـيحها سـابقًا، وانظـر مـا إذا كانـت نتيجتـك في هـذا التـدريب ستتحسن أم لا.

تـدريب ٥: مراقبة الساعة

الهدف: زيادة القدرة على التركيز في شيء واحد بشكل تام لمدة طويلة.

المهمة: خُذ ساعة حائط (مزودة بعقـرب للثـواني) وضـعها أمامـك حتـى يمكنك النظر إليها بوضوح. انتظر حتـى يـصل عقـرب الثـواني إلى رقـم 12.

والآن، ركِّز على حركة هـذا العقـرب. فـإذا ورد شيء آخـر بخـاطرك وأعـاق تركيزك، فتوقف عن التدريب وانتظر حتى يصل عقرب الثواني إلى رقم 12 مرةً أخرى، ثم ابدأ من جديد. في البداية، اجعل هدفك هـو التركيـز عـلى عقـرب الثواني لمدة خمس ثوانٍ فقط، ثم قم بزيادة هذه المدة ببطء.

عندما يكون باستطاعتك القيام بهذا التدريب لبـضع ثـوانٍ، حـاول أن تزيـد المدة إلى 30 ثانية. فإذا تشتت انتباهك بأفكار لا تنقطع، فعِد الثواني في ذهنك بينما تتابع عقرب الثواني. وبكثرة التدريب، سوف تصل إلى مرحلة يكون فيها عقلك في حالة تركيز تام على عقرب الثواني دون أن يشتت انتباهك أي شيء آخر.

ملحوظة: قبل القيام بهذا التدريب، يُفـضَّل أن تقـوم بتـدريب التـنفس العميـق لتـصفية ذهنك. ويمكنك القيام بتدريب "مراقبة الـساعة" يوميًا شـيئًا فـشيئًا حتـى تتحسن قدرتك على التركيز. وسوف تجد أن الأمر يصبح أكثر سهولة بكثـرة التدريب.

تدريب ٦: التركيز في كلمة أو جملة معينة أو مقطع صوتي معين

الهدف: زيادة القدرة على التركيز بواسطة التأمل

من المعروف أن الكلمات والأصوات تنتج عنها ذبذبات يمكن اسـتخدامها في عملية التأمل، سواء أكانت منطوقة أم غير منطوقة.

المهمة الأولى: أغلِق عينيك وتنفس بعمق وبشكل منتظم. ركِّز على كلمة أو جملة لها معنى خاص لديك؛ مثل حِكمـة أو اسـم أو مقطـع صـوتي معـين؛ أو مفهوم له أهمية خاصة عندك. كرِّر هذه الكلمة في ذهنك مع كل نفَس تُطلِقـه.

فإذا تشتت انتباهك، فعُد إلى التركيز على هذه الكلمة مـرةً أخـرى مـع تكـرار ذلك مع كل نفَس.

إذا نجحت في القيام بهذا التدريب لمدة 5 دقـائق دون الـشعور بالنعـاس أو الملل، فهذا يُعد أمرًا جيدًا. مارِس هذا التدريب كل يوم، ولكن لا تزيـد زمـن التدريب حتى تبدأ في الاستمتاع بالدقائق الخمس هذه. وعندما تشعر أن هـذا التدريب أصبح في منتهى السهولة بالنسبة لك، قم بزيادة زمن التدريب إلى 15 أو 20 دقيقة.

ملحوظة: إذا أصابك الملل والانفعال أثناء قيامك بهذا التدريب، فهذا يعني أنك لا تركـز انتباهك بالكامل فيما تقوم به. لذا، حاول أن تتخلص من أيـة أفكـار أخـرى. ومن أفضل الأساليب للقيام بذلك حساب عدد أنفاس الشهيق مـن 1 إلى 10 ثم حـساب عدد أنفاس الزفير بـالعكس مـن 10 إلى 1 مـرةً أخـرى. وجـدير بالذكر أن تمرينات التأمل تستغرق بعض الوقت وتحتاج إلى مجهود للقيـام بهـا بشكل جيد. ومن ثَمَّ، إذا كنت تريد أن تزيـد قـدرتك عـلى التأمـل، فعليـك مواصلة القيام بهذه التمرينات يوميًا.

أما إذا وجدت صعوبة في التركيز أو الحفاظ على هدوئك، فحاول أن تقلـل من زمن التدريب بضع دقائق. ولكن لا تستسلم؛ حيث إن أكثر من يعانون من صعوبات في التركيز غالبًا ما يستفيدون بشكل أكبر من هـذا التـدريب عنـدما يتعلمون كيفية القيام به بشكل صحيح.

إذا وجدت أن انتباهك يتشتت بسهولة، فاستخدِم الأساليب التالية.

المهمة الثانية: إذا لاحظت أن عقلك يركز على شيء مختلف عما تحاول التركيز عليه، فقل لنفسك: "انتبه الآن" وعُد إلى التركيز على ما تريد مرةً أخرى. فإذا تشتت انتباهك ثانيةً، أعد القول: "انتبه الآن" وعُد إلى التركيز مرةً أخرى. ولكن لا تقس على نفسك ولا تحاول أن تجبرها على التركيز.

وتجدر الإشارة إلى أن التفكير في عدم التركيز يعوقك عن التركيز بالفعل. ومن ثَمَّ، لا تحاول أن تدفع أية فكرة بعيدًا عن ذهنك. فعندما تحاول ألا تفكر في شيء ما، يكون عقلك مشغولاً بهذا الشيء؛ وبالتالي فإنك لن تستطيع التركيز. لذا، بدلاً من ذلك، دع الأفكار تخرج من ذهنك بحرية. وقل لنفسك: "انتبه الآن" وعُد إلى ما تريد التركيز عليه.

المهمة الثالثة: إذا وجدت أن شيئًا ما يشتت انتباهك أو يزعجك بأي شكل من الأشكال، فاتخذ قرارًا بتركه يستحوذ على تفكيرك. ولكن حاول ألا تدع هذا الموقف يزعجك، وكذلك لا تتمنى أن يتغير؛ دعه يحدث ببساطة. ويُعد هذا الأسلوب مناسبًا للمواقف المزعجة التي تتعرض لها يوميًا؛ مثل ضجيج الأطفال والروائح التي تنتج عن الطهي وصوت تليفزيون الجيران والطنين الذي يُصدِره جهاز الكمبيوتر والأصوات المزعجة الأخرى التي تشتت الانتباه؛ مثل الصوت الصادر عن أدوات الثقب أو حركة المرور. وقد يساعدك في هذا الصدد الجمع بين هذا الأسلوب والأساليب السابقة. خُذ نفسًا عميقًا وأطلِقه ببطء. وفي أثناء إطلاق الزفير، تخلص من أي شعور بالتوتر أو الغضب قد يكون لديك. قل لنفسك: "انتبه الآن" وعُد إلى التركيز على ما تريده مرةً أخرى.

المهمة الرابعة: خصِّص وقتًا للتفكير فيما يقلقـك أو للاسـتغراق في أحـلام اليقظة. فإذا كان عقلك دائم القلق أو الاستغراق في أحلام اليقظة أثناء النهار، فحدِّد وقتًا معينًا كل يوم - على سبيل المثال، من الساعة السادسة إلى الـسادسة ونصف مساءً - للتفكير فيما يشتت انتباهك باستمرار. فقد أثبتت الأبحاث أن الأشخاص الذين يخصصون وقتًا للتفكير فيما يقلقهـم، تقـل نـسبة تعرُّضـهم للقلق بشكل كبير. ومن ثَمَّ، يجب عليك أن تخصص وقتًا معينًا كل يوم للتفكير فيما يقلقك. ويمكنك تحديد أي وقت تريده، على ألا يكـون قبـل الـذهاب إلى النوم. وفي أثناء النهار، عندما يتشتت انتباهك بالأفكار والأمور المقلقة، حاول أن تضع هذه الأفكار جانبًا حتى يأتي الموعد المخصص للتفكير فيهـا. ويمكـن أن تقول لنفسك: "انتبه الآن" - إن أردت. ولكن تأكد من التفكير فيما يقلقك في الوقت المحدد بالفعل، والانتهاء منه عند انتهاء الوقت، مع الرجوع إليه مرةً أخرى في اليوم التالي. ويمكنك استخدام الأسلوب نفسه مع أحـلام اليقظـة. ومع ذلك، يجب عدم إيقاف أحلام اليقظة بشكل تام؛ حيث يـشير الخـبراء إلى أنها مفيدة لعقلك وقـدرتك عـلى الإبـداع. ولكـن كـل مـا عليـك فعلـه هـو الاستغراق في أحلام اليقظة في الأوقات التي لا تحتاج فيها إلى التركيز على شيء أو شخص آخر.

تدريب ٧: الاسترخاء والتركيز

الهدف: زيادة القدرة على التركيز باستخدام أساليب الاسترخاء.

قد تعتقد أن الاسترخاء عكس التركيز. ولكن في الحقيقة، لكي تحافظ على تركيزك لمدة طويلة، من الضروري أن تخصص بعض الوقت لإعادة تزويد عقلك بالطاقة اللازمة. وجدير بالذكر أن الاسترخاء يساعد على تجديد نشاط العقل بشكل كبير والحد من التوتر والقلق، كما يساعدك على التركيز في المهمة التي تقوم بها. وسوف نعرض لك فيما يلي أسلوبين للاسترخاء؛ أحدهما مدة ممارسته قصيرة والآخر مدته طويلة، ويمكنك أن تستخدم أيًا منهما في أي وقت خلال النهار، سواء في أثناء المذاكرة أو قبل تقديم العروض أو إلقاء الأحاديث أو قبل أحد المواعيد أو المقابلات المهمة أو أي شيء آخر.

المهمة الأولى: الاسترخاء لمدة قصيرة

اخلع أية ملابس ضيقة ترتديها لكي تشعر بالراحة. شِد العضلات الموجودة في أصابع قدميك، وعِد من 1 إلى 10 وأنت في هذا الوضع. الآن، استرخِ وتمتع بإحساس الراحة بعد التخلص من الشد، ثم قم بثني عضلات قدميك، وعِد من 1 إلى 10 وأنت في هذا الوضع. انتقل بعد ذلك ببطء إلى أعلى جسمك بالتدريج – ساقيك وبطنك وظهرك ورقبتك ووجهك – مع شد العضلات وإرخائها في أثناء ذلك. وتذكَّر أن تتنفس بعمق وببطء.

المهمة الثانية: الاسترخاء لمدة طويلة

اجلس في مكان هادئ لا يمكن أن يقاطعك فيه أحد، واتخذ وضعًا مريحًا؛ مثل الجلوس على كرسي مريح أو الاستلقاء على سرير، وتأكد من سند رأسك والجزء العلوي من ظهرك ورقبتك بشكل جيد. بعد ذلك، ركِّز على نفسك لمدة 20 دقيقة ودع عقلك وعضلاتك تسترخي تمامًا.

الآن، أغلِق عينيك وركِّز على الطريقة التي تتنفس بها. تنفس بـبطء وبتـأنٍ، وصُب كل تركيزك على دخول النفس وخروجه. وفي أثناء عملية التنفس هذه، ركِّز على استرخاء جسمك وتخلصه من التوتر والآلام.

في أثناء قيامك بالتنفس ببطء وإرخاء جسمك، فكِّر في مكان جميـل. عـلى سـبيل المثال، تخيل أنك مستلقٍ على الرمال البيـضاء الناعمـة عـلى شـاطئ المحـيط، حيـث تغمرك الشمس بأشعتها الدافئة. استخدِم جميع حواسك في تخيُّل هذا المكان الجميـل وحاول أن تنظر إلى المحيط الصافي وتشعر بدفء الشمس والنسمات الرقيقـة. خُـذ الوقت الذي تريده لكي تستمتع بهدوء هذا المكان الذي اخترعته في ذهنك.

وبينما تتخيل هذا المكان الرائع، فكِّر في جسمك؛ هل تشعر بالشد في أي جزء فيه؟ إذا كان الأمر كذلك، فركِّز على هـذا الجـزء وتخيـل أن هـذا الـشد ينـساب خارج جسمك. اشعر بدفء الاسترخاء وهو يحل محل التوتر والشد. ويمكنـك التحرك بحرية ولكن تدريجيًا وببطء؛ لمساعدة نفسك على القيام بهذا الأمر.

ملحوظة: إذا وجدت صعوبة في التركيز أثناء ممارسة هذا التدريب، فلا تستـسلم. ولكـن في الوقت نفسه، لا تجبر نفسك على إكمال المهمة، بل جرِّب القيام بهـا لاحقًـا. ومن الجدير بالذكر أنه يمكنك تحقيق أقصى استفادة من تدريبات الاسـترخاء إذا قمت بها بشكل منتظم، ويُفضَّل أن يتم ذلك في الوقـت نفـسه مـن اليـوم. لذا، اجعل هذه التدريبات عادة تمارسها بانتظام حتى تستفيد منها.

بعد انتهاء فترة الاسترخاء العميق، خُـذ بعـض الأنفـاس العميقـة وافـتح عينيك ببطء، ولكن يجب أن تظل في الوضع نفسه لعدة دقائق قبل أن تنتقل إلى وضع آخر.

إذا نجح هذا التدريب معك، فلماذا لا تجرب القيام به قبل الخلود إلى النوم ليلاً؟ فقد يساعدك هذا التدريب على النوم بشكل أعمق وأكثر استرخاءً عن ذي قبل.

أما إذا وجدت صعوبة في الاسترخاء، فحاول أن تقوم بهذا التدريب بشكل أكثر بطئًا وخُذ ما يكفيك من الوقت.

تدريب ٨: تدريب حاسة السمع

الهدف: تحسين حاسة السمع لزيادة القدرة على التركيز

المهمة الأولى: قم بتشغيل التليفزيون أو الراديو ثم اخفض صوته حتى تستطيع بالكاد سماع ما يقال. بعد ذلك، ارفع الصوت حتى تتمكن من سماع ما يقال بوضوح. قم بتسجيل مستوى الصوت الذي استطعت عنده سماع ما يقال بوضوح على مؤشر الصوت. كرِّر هذا التدريب عدة مرات يوميًا، وحاول في كل مرة أن يكون مستوى الصوت أقل. وفي كل مرة تقوم فيها بهذا التدريب، حاول أن تستمع إلى ما يقال بشكل أكثر وضوحًا وفي وقت أقصر من ذلك الذي استمعت فيه في المرة الأخيرة.

ملحوظة: يُفضَّل القيام بهذا التدريب باستخدام الراديو بدلاً من التليفزيون؛ لأنه لا يحتوي على صور تشتت انتباهك. لقد اعتادت أذناك على سماع مستوى صوت معين، ولكن في أغلب الأحيان يكون هذا المستوى أعلى مما تحتاج إليه للسماع بوضوح. وتجدر الإشارة إلى أنه يُفضَّل الاستماع إلى المحطات التي تحتوي على برامج حوارية بدلاً من محطات الموسيقى أثناء القيام بهذا التدريب.

المهمة الثانية: إذا لم تستفد من التدريب السابق، فاستمع إلى بعض الموسيقى لتحسين حاسة السمع لديك. ويُفضَّل أن تقوم بتشغيل بعض المقطوعات

الموسيقية التي تحبها. وفي أثناء الاستماع إليها، ارسم صورة عما تسمعه. ولـيس من الضروري أن تكون هذه الصورة واقعية، بل من الممكـن أن تكـون عبـارة عن أشكال مجردة أو ألـوان تُعـبِّر عـن الأفكـار والمـشاعر التـي تنتابـك أثنـاء الاستماع إليها. علاوةً على ذلك، يمكنك تجربة أسلوب التأمل التـالي لتحـسين حاسة السمع لديك.

المهمة الثالثة: أغلِق عينيك وتنفس بعمق وبشكل منـتظم، واعـزل نفـسك عن الأفكار التـي تتبـادر إلى ذهنـك. وعنـدما يـصبح ذهنـك صـافيًا وتـشعر بالاسترخاء، حاول أن تفكر في الأصوات المختلفة المحيطة بك. كل ما عليـك فعله هو الاستماع لهذه الأصوات. فإذا نجح هذا الأمر معك، فلماذا لا تـستفيد من مهارتك الرائعة في الاستماع وتستخدمها مع أصدقائك وأفراد أسرتك؟

المهمة الرابعة: في الأيام القليلـة التاليـة، حـاول أن تـستمع إلى أصـدقائك وأفراد أسرتك وزملائك، وأن تركـز فـيما يقولـون. وحـاول ألا تتوقـف عـن التركيز لأي سبب أثناء استماعك إليهم. وسوف تندهش مما سوف تتعلمه ومن مدى تقدير الإنسان لمن يستمع إليه.

إذا وجدت صعوبة في القيام بـأيٍ مـن المهـام المـذكورة في هـذا التـدريب، فحاول أن تنفذها ببطء وخُذ ما يكفيك من الوقت. وبالإضافة إلى ذلـك، قـد يساعدك الاستعداد عن طريق القيام ببعض تدريبات التأمل قبل ممارسـة هـذه التدريبات.

تدريب ٩: الاستفادة من تشتت الذهن

الهدف: استخدام الأفكار غير المحددة لاكتشاف الطريقة التي يعمل بها المخ

المهمة: استرخِ وتنفس بعمق لعدة دقائق واستقر في وضع هادئ تمامًا. بعد قليل، سوف يبدأ عقلك في الشرود، فلا تحاول أن توقفه، بل دعه يشرد كما يريد وراقبه كما لو كنت متفرجًا. ولا تحاول أن تجبر نفسك على التفكير في أشياء إيجابية أو دفع الأفكار السلبية السيئة. بعد قليل، سوف تلاحظ مدى تقلُّب أفكارك وكيف تظهر في ذهنك ثم تنساب خارجه. إذا استطعت القيام بذلك لمدة 10 دقائق، فسوف تبدأ في التعرف على معلومات شيقة حول عقلك. على سبيل المثال، سوف تكتشف الأفكار التي تحاول أن تسيطر على عقلك والأفكار التي تخرج منه بسرعة.

ملحوظة: يكمن حل هذا التدريب في كثرة ممارسته. وبمرور الوقت، سوف يسهل عليك فرض السكون على أفكارك.

إذا نجحت في القيام بهذا التدريب لمدة 5 دقائق، فهذا يُعد أمرًا جيدًا. ولتحسين مهارات التركيز لديك، استمر في ممارسة هذا التدريب وقم بزيادة مدته بالتدريج إلى 10 دقائق ثم إلى 15 دقيقة ثم إلى 20 دقيقة، وحاول أن تكتشف ما يصرف انتباهك عنه.

إذا لم يعجبك هذا التدريب أو وجدت صعوبة في القيام به، فحاول أن تفكر في السبب الذي يجعل أفكارك غير مريحة بالنسبة لك؛ فهل هناك ما يزعجك؟

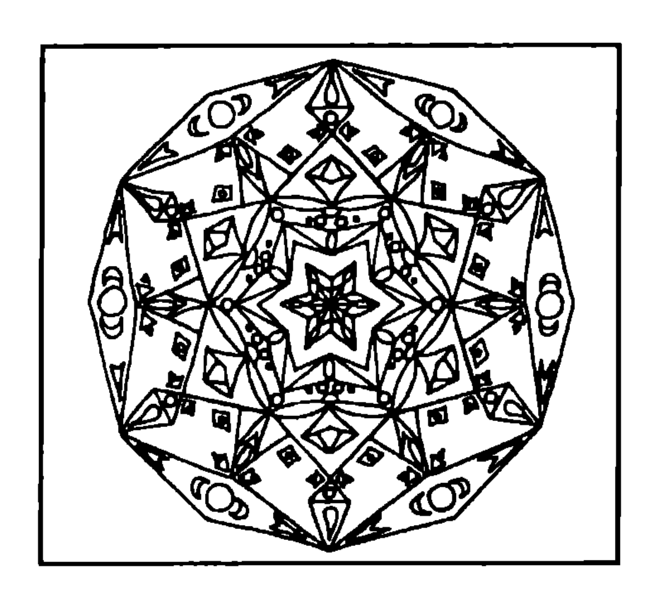
إذا كان هناك ما يزعجك بالفعل، فسوف يؤثر على تركيزك حتـى تجـد وسـيلة لمواجهته.

تـدريب ١٠: التركيز على التفاصيل

الهدف: تحسين القدرة على التركيز باستخدام أسلوب بسيط

المهمة: أشعِل شمعة وضعها أمامك على مكتـب أو منـضدة فارغـة. والآن، حدِّق إلى الشمعة لمدة 10 ثوانٍ، ثم أغلِق عينيك وتخيـل كـل التفاصـيل المتعلقـة بهذه الشمعة. فكِّر في شكل الشمعة ولونها وكيف يتحرك اللهـب. عـلاوةً عـلى ذلك، حاول أن تحافظ على هذه الصورة في عقلك لأطول فـترة ممكنـة. قـد تجـد ذلك صعبًا في البداية، بل وقد تحتاج إلى فتح عينيك مرةً أخرى لإنعاش ذاكرتك والمحاولة مرةً أخرى. مارِس هذا التدريب لعدة دقـائق يوميًـا حتـى تـتقن هـذه المهارة. ولكن تأكد من إطفاء الشمعة تمامًا بعد الانتهاء للحفاظ على سلامتك.

إذا نجحت في القيام بهذا التدريب، فاستمر في ممارسته ببطء وبشكل منتظم حتى تصل مدة ممارسته إلى 10 دقائق يوميًا. وبمجرد قيامك بذلك، حـاول أن تستخدم الشكل التالي (المندلة) لمساعدتك في التأمل. والمندلة، كما هو موضـح في الشكل التالي، عبارة عن رمز للكون يستخدمه بعـض الأشـخاص للتركيـز وتنبيه العقل خلال عملية التأمل. اتبـع الخطـوات نفـسها، ولكـن هـذه المـرة استخدِم المندلة بدلاً من الشمعة.



يُعد تدريب التأمل باستخدام الشمعة أو المندلة من التدريبات التي يمكنك الرجوع إليها مرارًا وتكرارًا؛ فإذا وجدت صعوبة في ممارسة هذا التدريب، فيمكنك تجربة أيٍ من التدريبات الأخرى المذكورة في هذا الفصل ثم الرجوع إلى هذا التدريب لاحقًا.

ملحوظة: يستغرق هذا النوع من التدريبات وقتًا طويلاً حتى تتعلمه وتمارسه بشكل مناسب. لذا، كُن صبورًا، ومارِس هذا التدريب ببطء وبشكل منتظم لعدة أسابيع، وستجد أنه سوف يصبح أكثر سهولة.

تدريب ١١: التركيز في مهام الحياة اليومية

الهدف: تحسين القدرة على التركيز في المهام اليومية

المهمة: لقد كان الهدف من التدريبات السابقة هو مساعدتك على الشعور بالاسترخاء وإعدادك للتركيز. أما الآن، فقد حان الوقت لتطبيق هذه التدريبات في الحياة اليومية. اختر وظيفة عليك القيام بها اليوم – قد تكون أي شيء؛ مثل تنظيف المنزل أو إجراء اتصال هاتفي أو أي شيء آخر – وركِّز فيها

لمدة 30 دقيقة دون أن يتشتت انتباهك. قد لا يبدو ذلـك وقتًـا طـويلاً، ولكـن تذكَّر أنك ستحتاج إلى التفكير في هذا الشيء بشكل منتظم ومقاومة أية رغبة في التفكير في أي شيء آخر أو الاستغراق في أحلام اليقظة.

ملحوظة: إن أفضل طريقة تضمن لك النجاح في القيام بهذا التدريب هي الوجود في جـو يـساعدك عـلى التركيـز. فهنـاك بعـض الأشـخاص يُفـضِّلون الاسـتماع إلى الموسيقى أو وجود صوت بجانبهم حتى يتمكنوا مـن التركيـز، بيـنما يُفـضِّل البعض الآخر الهدوء. حدِّد ما يناسبك وخُـذ فـترات راحـة بـشكل منـتظم، وسوف تجد أن ذلك يجدد نشاط عقلك وحالتك المزاجية.

إذا نجحت في التركيز لمدة 15 دقيقة، فهذا يُعد أمرًا جيـدًا. ويمكـن القـول إنك سوف تتمكن من التركيز لمدة 30 دقيقة تقريبًـا إذا التزمـت بممارسـة هـذا التدريب يوميًا. وعندما تصل إلى هذه المرحلـة، فيمكنـني أن أهنئـك بأنـه قـد صارت لديك قدرة عالية جدًا على التركيز.

أما إذا استمر عقلك في الشرود وعدم القدرة على التركيـز، فحـاول القيـام بهذا التدريب مرةً أخرى ولكن لمدة أقصر؛ 10 دقائق أو 15 دقيقـة عـلى سـبيل المثال، ثم قم بزيادة المدة بالتدريج حتى تصل إلى 30 دقيقة.

قِس مدى تقدُّمك حتى الآن

اضبط ساعة إيقاف على ثلاث دقائق، ثم قم بتشغيل موسيقى هادئة. وباسـتخدام يـدك التي لا تكتب بها عادةً، ارسم رقم (8) في الهواء. قم بتكرار هذا الأمر عدة مـرات، مـع تكبير الرقم حتى يصبح ضخمًا جدًا، ثم ابدأ في تصغيره مـرةً أخـرى. وبعـد أن يـصبح شديد الصغر، قم بتكبيره مرةً أخرى، وهكذا. كرِّر هذا الأمر لمدة ثلاث دقائق.

إذا استطعت القيام بذلك لمدة دقيقتين على الأقل دون أن يشرد ذهنك، فهذا يدل على أنك تحرز تقدمًا ثابتًا وأن قدرتك على التركيز تتحسن بالفعل. ويُعد هذا التدريب مفيدًا لتحسين قدرتك على التركيز؛ حيث إنه ينشط العينين وجانبَي المخ معًا. لاحظ أنه يمكنك القيام بهذا التدريب دون أن تحتاج إلى التحرك، فكل ما عليك فعله هو أن تتخيل أنك ترسم أرقامًا بأحجام مختلفة باستخدام يديك.

الفصل الثاني

الذاكـرة

تساعد عملية الحفظ والتذكر في تشجيع خلايا المخ على تكـوين المزيـد مـن الروابط والشبكات العصبية الجديدة ليتم تخزين المعلومات التي تـم اكتـسابها مؤخرًا فيها. وجدير بالذكر أن معظـم الأفـراد يعتقـدون أن ذاكـرتهم ضـعيفة لأنهم لا يتذكرون الأسماء والوجوه والتواريخ وما إلى ذلك. ولكن في الغالـب الأعم، لا تكمن المشكلة في ضياع هذه المعلومات من الذاكرة، ولكـن في عـدم التدرب على استعادة المعلومات التي تم تخزينها.

إن الذاكرة تشبه العضلات التي تزداد قوة بكثرة الاستخدام. ومن ثَمَّ، كلما قمت بحفظ المزيد من المعلومات، زادت سهولة تذكُّرها. وعلى الـرغم مـن أن هناك العديد من العوامل الأخرى التي قـد تـؤثر عـلى الـذاكرة؛ مثـل ضـعف الصحة والتوتر وعدم اتباع نظام غـذائي صـحي، فمِـن خـلال الاعتيـاد عـلى تمرينات الذاكرة سوف يتم تجديد نشاطها وتقويتها باستمرار، كما أنها سـتـصبح أكثر مرونة وحدة عن ذي قبل.

قبل البدء في ممارسة التـدريبات المـذكورة في هـذا الفـصل، افحـص حالـة ذاكرتك في الوقت الحالي. إذا أجبت بـ"نعم" عن أكثـر مـن ثلاثـة أسـئلة مـن الأسئلة التالية، فيجب أن تولي اهتمامًا أكبر لهذا الفصل.

- ❑ هل يصعب عليك الربط بين الوجوه والأسماء؟
- ❑ هل تشعر بالإحراج عندما تنسى اسم الشخص الذي عليك تقديمه إلى الآخرين؟
- ❑ هل تنسى المواعيد أو المهام التي عليك أداؤها، حتى إذا كنت قد كتبتها في دفتر اليوميات الخاص بك؟
- ❑ هل تضل الطريق كثيرًا؟
- ❑ هل تنسى دائمًا المكان الذي وضعت فيه متعلقاتك الشخصية؛ مثل مفاتيح السيارة أو الهاتف المحمول؟
- ❑ هل تنسى أحيانًا المكان الذي أوقفت به سيارتك أو دراجتك؟
- ❑ هل تنسى دائمًا المناسبات الخاصة؛ مثل أعياد الميلاد والمناسبات الأخرى؟
- ❑ هل يحدث في بعض الأحيان أن تدخل غرفة وتنسى سبب ذهابك إليها؟
- ❑ هل تنسى أحيانًا ما كنت على وشك قوله؟
- ❑ هل تسمع هذه الجملة كثيرًا من أحد الأشخاص: "لقد أخبرتني بذلك من قبل"؟

تدريب ١٢: تـذكُّر الأشياء

الهدف: زيادة مرونة الذاكرة وتحسين القدرة على الملاحظة

المهمة الأولى: انظر إلى الرسوم الموضحة في الشكل التالي لمدة دقيقة وحاول أن تحفظها في ذاكرتك جيدًا. بعد ذلك، أغلِق الكتاب واكتـب قائمـة بكـل مـا يمكنك تذكُّره منها.



> **ملحوظة:** في هذا النوع من التدريبات الخاصة بالملاحظة، يُفضَّل أن تتـذكر هـذه الأدوات كصورة واحدة بدلاً من محاولة تذكُّر اسم كل منهـا عـلى حـدة. أغلِـق عينيـك وحـاول أن تتخيـل الأدوات كـما هـي في الرسـم بالـضبط. انظـر إلى الـصورة الموجودة في ذهنك وافحص كل أداة كما تراها. وجدير بالذكر أنك عندما تقوم بذلك، فإنك تـستخدم ذاكرتك المؤقتة، وهي وسيلة للتخزين على المدى القصير تستخدمها للقيام ببعض المهام؛ مثل البحث عن رقـم هـاتف أحـد المطـاعم في الدليل وحفظه في الذاكرة لفترة حتى تتمكن من الاتصال به.

إذا تذكرت أقل من ست أدوات فقط، فهذا يدل على سوء حالـة ذاكرتـك. ولكن لا تقلق، فمعظم الأشخاص يعـانون مـن هـذه المـشكلة ويحتـاجون إلى تحسين ذاكرتهم. وإذا مارست هذا التـدريب مـرارًا وتكـرارًا، فـسوف تـشهد تحسنًا ملحوظًا.

المهمة الثانية: اطلب من أحد الأشخاص جمع 12 شيئًا مختلفًا، وانظر إلى هذه الأشياء لمدة دقيقة واحدة، ثم حاول أن تتذكر أكبر عدد ممكن منها. وقد يساعدك ربط هذه الأشياء معًا في تذكرها كأن تبتكر قصة تتضمنها كلها. فعندما تقوم بذلك، سوف يعمل نصفا المخ ومعظم أجزائه؛ مما يساعدك على التذكر بشكل جيد.

أما إذا تذكرت على الأقل 8 أشياء، فهذا يُعد أمرًا جيدًا. جرِّب القيام بهذا التدريب مرةً أخرى، ولكن في هذه المرة حاول أن تتذكر جميع الأشياء. ويمكنك أن تطلب من أحد الأشخاص جمع عدد أكبر من الأشياء المختلفة يصل إلى 16 شيئًا. وإليك فيما يلي تدريب آخر متعلق بالذاكرة.

المهمة الثالثة: ابحث عن صورة مليئة بالأشياء في أي كتاب أو مجلة أو جريدة. افحص الصورة جيدًا لمدة دقيقة، ثم حاول أن تتذكر 12 شيئًا أو أكثر من الأشياء الموجودة بها؛ أشخاص أو حيوانات أو مبانٍ أو أي شيء آخر. في الواقع، إذا أردت تحسين ذاكرتك، فسوف تتمكن من ذلك بكثرة التدريب.

إذا نجحت في تذكُّر 11 شيئًا أو أكثر من الأشياء الموجودة بالصورة، فإنك تكون على استعداد لممارسة شكل أكثر تعقيدًا من هذا التدريب وذلك باستخدام صورة تحتوي على 24 شيئًا مختلفًا. فإذا استطعت أن تتذكر 20 شيئًا أو أكثر، فاعلم أنك قد صرت شخصًا قوي الملاحظة.

تدريب ١٢: استخدام أساليب غير تقليدية للتذكُّر

الهدف: استخدام أساليب عملية غير تقليدية لتنشيط الذاكرة

المهمة الأولى: هل قمت من قبل بربط خيط حول معصم يدك لكي يذكرك بالقيام بشيء مهم؟ إذا كنت قد قمت بذلك، فإنك تستخدم أساليب غير

تقليدية لتقوية ذاكرتك. للقيام بهذا التدريب، فكِّر في شيء عليك أن تتذكره؛ مثل كتابة رسالة شكر أو جمع بعض الملابس لتنظيفها، ثم فكِّر في أي أسلوب عملي يمكنك استخدامه لمساعدتك على التذكر. على سبيل المثال، يمكنك وضع سلة المهملات بجانب الباب لتذكرك بأنه يجب عليك إلقاء القمامة خارج المنزل قبل الذهاب إلى العمل أو يمكنك وضع بعض العملات المعدنية على منضدة المطبخ لتُذكِّرك بأن عليك دفع فواتير أقساط الغسالة.

إذا نجح هذا الأمر معك، فاستمر في ممارسة هذا التدريب، وحاول أن تقوم بالتدريب التالي أيضًا.

ملحوظة: لكي تحقق أقصى استفادة من هذه الأساليب، يجب أن تكون غريبة وغير تقليدية بحيث تترك انطباعًا في عقلك الباطن وتحفز ذاكرتك في الوقت المناسب. على سبيل المثال، يمكنك ربط شريط قرنفلي اللون حول مقبض الباب، أو وضع شيء مألوف؛ مثل صورة فوتوغرافية أو دبوس أوراق، على المكتب في مكان مختلف عن المكان الذي اعتدت وضعه به؛ حتى ينبه ذاكرتك كلما نظرت إليه ولاحظت اختلاف مكانه.

المهمة الثانية: في أحد أيام العطلات التي لا تكون مشغولاً فيها، تخلص من المنبه الخاص بك واضبط الساعة البيولوجية الموجودة في جسمك للاستيقاظ في وقت معين باستخدام أسلوب غير تقليدي. على سبيل المثال، قبل الذهاب إلى النوم، اذكر الموعد الذي تريد الاستيقاظ فيه خمس مرات بصوت عالٍ أثناء قيامك بمهمة غير معتادة؛ مثل القيام بتمرينات الإطالة لجانبَي جسمك.

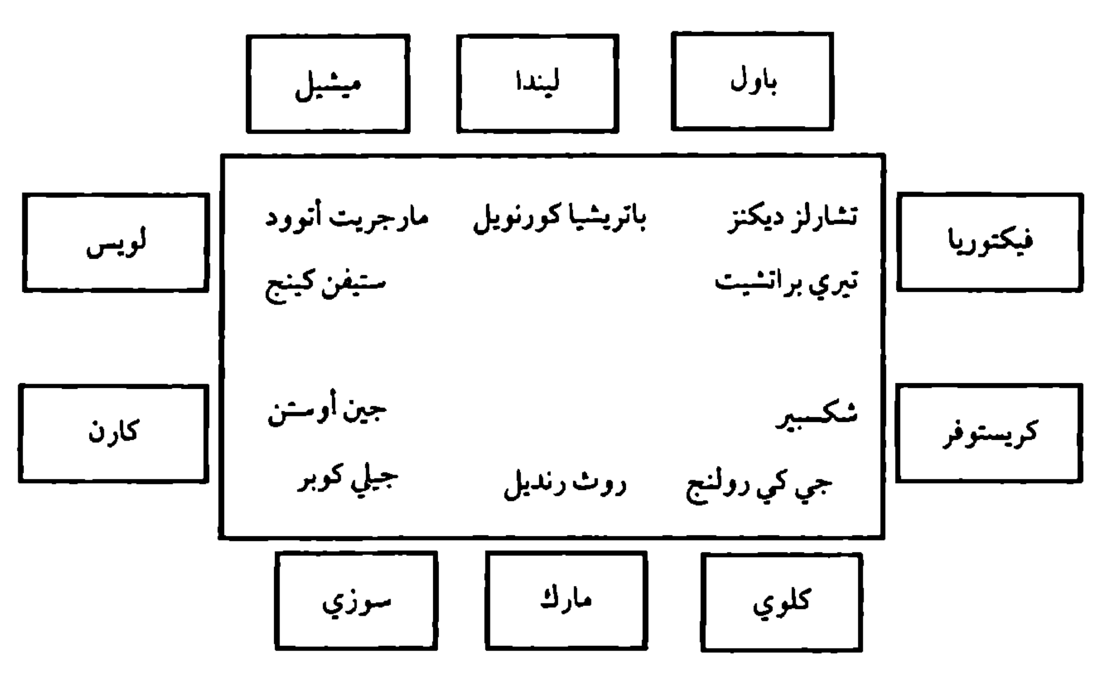
وجدير بالذكر أنك سوف تندهش من مدى نجاح هذا الأسلوب في مساعدتك على الاستيقاظ في الموعد المناسب، ولكن ضع في اعتبارك أن هذا الأسلوب يحتاج إلى تدريب، وقد لا ينجح مع جميع الأشخاص من أول مرة.

إذا استخدمت أسلوبًا للتذكر ولكنه لم يساعدك على تذكُّر ما تريد، فربما يكون أسلوبًا عاديًا وغير لافت للانتباه بدرجة كافية. ومن ثَمَّ، جرِّب القيام بهذا التدريب مرةً أخرى باستخدام أسلوب آخر غير تقليدي.

تدريب ١٤: سرعة التذكر

الهدف: اختبار القدرة على التذكر والملاحظة

المهمة الأولى: انظر إلى الصورة التالية لمدة خمس دقائق، ثم حاول أن تجيب عن الأسئلة التي تليها. وتوضح هذه الصورة ترتيب المقاعد في إحدى المكتبات، كما توضح أسماء 10 أعضاء بالمكتبة يجلسون حول منضدة مربعة الشكل، بالإضافة إلى الكاتب المفضل لكل عضو.



ملحوظة: من الأفضل أن تحفظ كل جانب من المنضدة على حدة. حاول أن ترسم صورة للأشخاص والمؤلفين في ذهنك.

- ❑ كم عدد الرجال الموجودين في الصورة؟
- ❑ من هو الكاتب المفضل لـ "سوزي"؟
- ❑ من يجلس أمام "كارن"؟
- ❑ من يجلس على يمين "كريستوفر"؟
- ❑ من يجلس على يسار الشخص الذي يقرأ للكاتبة "جيلي كوبر"؟
- ❑ من هو الكاتب المفضل للشخص الذي يجلس أمام "باول"؟
- ❑ من يجلس على يسار "لويس"؟
- ❑ من يقرأ للكاتب "رولنج"؟
- ❑ من يقرأ للكاتب "تيري براتشيت"؟
- ❑ من يجلس على يمين "مارك"؟

إذا أجبت عن سبعة أسئلة على الأقل بشكل صحيح، تكون قد حققت نتيجة جيدة وعلى استعداد للانتقال إلى تدريب أكثر صعوبة.

أما إذا أجبت عن أقل من أربعة أسئلة بشكل صحيح، فإنك تحتاج إلى تحسين قدرتك على الملاحظة والتذكر. ومن ثَمَّ، جرِّب القيام بهذا التدريب مرةً أخرى حتى تحصل على سبع إجابات صحيحة على الأقل للوصول إلى نتيجة مقبولة. ويمكنك الرجوع إلى التدريب رقم ١٢ في هذا الفصل.

المهمة الثانية: حاول أن تبحث عن أي رسم له شكل معين؛ مثل ذلك الموجود على سجادة أو ورق حائط أو أي رسم آخر. والآن، افحص هذا الرسم جيدًا لبضع دقائق ثم ارسمه، أولاً بيدك اليمنى ثم بيدك اليسرى. بعد ذلك، حاول أن ترسمه من الذاكرة. وضع في اعتبارك أن هذا يُعد اختبارًا للذاكرة البصرية وليس المهارة الفنية؛ لذا لا تقلق إذا لم يكن رسمك مماثلاً تمامًا للرسم الأصلي. وتتمثل الفكرة هنا في تذكُّر أكبر قدر من التفاصيل الموجودة في الشكل.

تدريب ١٥: استخدام أساليب الربط بين الأشياء

الهدف: استخدام أساليب الربط بين الأشياء لتنشيط الذاكرة

يُعد هذا الأسلوب مفيدًا جدًا لتذكُّر التفاصيل المهمة؛ مثل أرقام الهواتف والعناوين.

المهمة الأولى: ابحث عن كلمات أو صور أو جُمل مألوفة واربط بينها وبين بعض المعلومات التي تحاول تخزينها في ذاكرتك؛ مثل اسم شخص مهم ورقم هاتف اتصلت به مؤخرًا. ليس من الضروري أن يكون هذا الربط منطقيًا، بل غالبًا ما تكون وسائل الربط الغريبة أو المضحكة هي التي تستقر في الذاكرة. وهناك بعض الأشخاص يتذكرون الأسماء بهذه الطريقة. على سبيل المثال، يمكنك تذكُّر اسم أحد الأشخاص وليكن "أحمد خضير" عن طريق تخيُّله يلعب كرة القدم على الحشائش الخضراء أو يرتدي ملابس خضراء اللون. علاوةً على ذلك، يمكن نطق أرقام الهواتف في صورة أغنية للمساعدة على تذكُّرها.

الآن، بعد أن تعرفت على هذا الأسلوب، استخدِمه لمساعدتك على القيام بالتدريب التالي.

المهمة الثانية: احفظ الأسماء والعناوين وأرقام الهواتف غير الحقيقية التالية. انظر إليها جيدًا لمدة خمس دقائق، ثم استخدِم قدرتك على الربط بين الأشياء لتذكُّرها.

محمد حسن

44 شارع الهرم، الهرم

01836339021

بثينة إبراهيم

2 شارع البحر الأعظم، الجيزة

01433671082

كما ذكرنا، كلما كانت أساليب الربط بين الأشياء غريبة ومضحكة، زادت احتمالية تذكُّرك لها؛ وبالتالي زادت فرصة نجاح هذا الأسلوب. فمثلاً، يمكنك أن تربط بين الاسمين السابقين وعنوانيهما بالطريقة التالية: "هل يحب محمد زيارة الأهرامات؟ هل تستطيع بثينة السباحة في البحر؟" علاوةً على ذلك، يمكنك استخدام بعض الإيقاعات والأغنيات لتذكر أرقام التليفونات.

إذا وجدت أن بإمكانك الاستفادة من هذا التدريب، تكون قد أتقنت وسيلة مفيدة جدًا للمساعدة على التذكر. حاول أن ترى ما إذا كنت لا تزال تتذكر هذه العناوين في اليوم التالي والأسبوع التالي وهكذا أم لا. ويمكنك استخدام هذا الأسلوب لحفظ جميع العناوين وأرقام الهواتف المهمة بالنسبة لك.

هل تتذكر كيف تعلمت حروف الهجاء في طفولتك؟ جرِّب القيام بهذا التدريب أيضًا لحفظها.

ملحوظة: من أهم القواعد المتعلقة بالتذكر أنه يمكنك تذكُّر أية معلومة جديدة إذا قمت بربطها بأي شيء تعرفه أو تتذكره بالفعل. فمثلاً، من الممكن أن يستحضر في ذهنك اسم الشارع في أحد العناوين صورة معينة تكون على دراية كبيرة بها.

المهمة الثالثة: قم بعمل قائمة مكونة من 4 إلى 6 مهام تحتاج إلى القيام بها في اليوم التالي أو أي يوم آخر. بعد ذلك، اختر لحنًا تُفضِّله وقم بتركيب هذه القائمة عليه. وسوف تندهش من فائدة ذلك في تحسين ذاكرتك.

تدريب ١٦: التكرار

الهدف: استخدام التكرار كوسيلة للمساعدة على التذكر

المهمة الأولى: كرِّر القصيدة التالية عدة مرات بصوت عالٍ، ثم أغلق عينيك وحاول أن تكررها. إذا كنت تعرف هذه القصيدة بالفعل، فاختر قصيدة أخرى لا تعرفها. أعطِ نفسك 10 دقائق للقيام بهذه المهمة.

نَحْـــنُ أَطْفَــالُ الـــسَّلامِ نَحْـــنُ لا نَـــرْضَى الخِـــصَام
كُـــلَّ مَـــا نَرْجُـــوهُ أَنْ يَمْـــلأُ الـــدُّنْيَا الوِئَـــام

***

إِنَّنَـــا مِثْـــلُ الطُّيُـــورِ نَعْـــشَقُ العَـــيْشَ الطَّلِيـــق
وَالَّـــذِي يَهْـــوَى العَبِـــيرَ إِنَّـــهُ نِعْـــمَ الـــصَّدِيق

***

عِنْـــدَمَا نَجْـــرِي نَمِيـــل مِثْـــلَ أَغْـــصَانِ الـــشَّجَر
بَيْنَنَـــا وُدٌّ جَمِيـــل لَيْتَـــهُ عَـــمَّ البَـــشَر

***

حُبُّنَـــا فِي القَلْـــبِ يَنْمُـــو مِـــثْلَمَا تَنْمُـــو الـــثِّمَار
قَولُنَـــا لِلحُـــبِّ أَهْـــلاً أَلْـــفَ كَـــلاً لِلـــدَّمَار

ملحوظة: حاول أن تحفظ هذه القصيدة على هيئة مقاطع. على سبيل المثال، احفظ أول سطرين ثم السطرين التاليين... وهكذا. ويُعد التكرار هو مفتاح النجاح في هذا التدريب. ومن ثَمَّ، كرِّر القصيدة مرارًا وتكرارًا. حاول أن تحفظها في عدة دقائق، ثم اتركها وعُد إليها وكرِّرها أكثر من مرة حتى تحصل على نتيجة جيدة.

قد يكون من المفيد الحصول على بعض الراحة والرجوع إلى القصيدة بعد ساعة أو أكثر؛ فقد تساعد فترة الراحة هذه على تجديد نشاطك وقدرتك على التذكر. أما إذا ظلت لديك صعوبة في تذكُّر القصيدة، فيمكنك القيام بالتدريب التالي.

المهمة الثانية: اكتب إحدى القصائد على ورقة بيضاء، ثم ضع خطوطًا تحت الكلمات المهمة الموجودة بها. بعد ذلك، اختر لحنًا معينًا وركِّب كلمات القصيدة عليه، ثم اقرأها بصوت عالٍ. والآن، ضع القصيدة جانبًا واكتب أكبر قدر تتذكره منها. قد تندهش مما ستستطيع تذكره وكتابته.

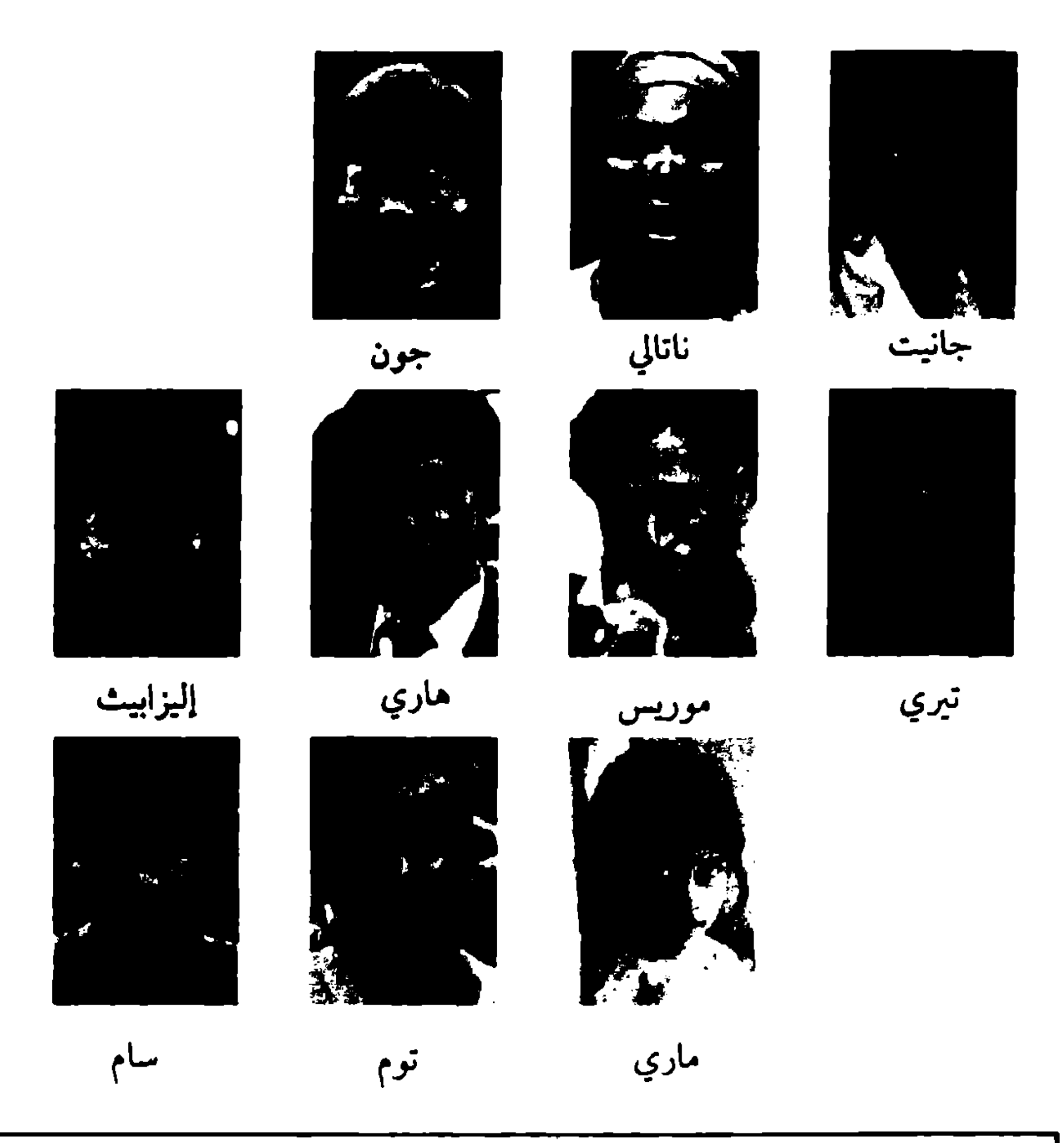
إذا كان بإمكانك القيام بهذا التدريب بعد تكرار القصيدة مرات قليلة وخلال 10 دقائق، فهذا يدل على أنه قد صارت لديك وسيلة جيدة للتذكر يمكنك أن تستفيد منها بشكل كبير في حياتك اليومية. والآن، جرِّب القيام بالتدريب التالي.

المهمة الثالثة: اختر قصيدة جديدة أو أقوالاً مأثورة أو حِكمة من أي كتاب أو مجلة أو جريدة، واحفظها جيدًا. كرِّر هذا التدريب يوميًا؛ حيث إن عقلك سوف يستفيد بهذا النوع من التنبيه والتنشيط.

تدريب ١٧: ربط الأسماء بالوجوه

الهدف: ربط الأسماء بالوجوه باستخدام أسلوب بسيط للملاحظة

المهمة الأولى: انظر إلى أسماء الأشخاص الموضحين في الشكل التالي ووجوههم لمدة دقيقتين. بعد ذلك، قم بإخفاء الأسماء باستخدام ورقة بيضاء. اذهب بعد ذلك للقيام بأي شيء آخر لمدة نصف ساعة، ثم عُد وحاول تمييز أسماء الأشخاص بمجرد النظر إلى وجوههم.



ملحوظـة: من أفضل الطرق لتذكُّر الأشخاص أن تقوم بتمييـزهم بـصفات معينـة؛ مثـل شكل الجبهـة أو تـسريحة الـشعر. وفي أغلـب الأحيـان، يكـون تـذكُّر أسـماء الأطفال أكثر صعوبة؛ نظرًا لأنه لا يمكـن تمييـز وجـوههم بـسهولة بعكـس الأشخاص البالغين. وفي الحيـاة اليوميـة، يمكنـك تـذكُّر اسـم الـشخص إذا ربطت بينه وبين الموقف الذي قابلته فيه وحاولت أن تتذكر المكان الذي رأيته فيه من قبل.

إذا استطعت تـذكُّر معظـم الأسـماء وربطهـا بـالوجوه بـشكل صـحيح، فاستخدم هذه الموهبة في التعرف على أصدقاء جدد وتـرك انطبـاع جيـد لـدى الآخرين.

أما إذا لم تستطع أن تتذكر سوى 4 أسماء وربطتها بالوجوه بشكل صـحيح، فحاول مرةً أخرى وابحث عن خصائص مميزة أو أية وسيلة للـربط بـين اسـم الشخص ووجهه. فإذا لم تجد شيئًا مميزًا في وجهه، فابحث عن أية صفة أخـرى تتناسب معه. فمن الممكن أن تسأل نفسك الأسئلة التالية: "هل يبدو سعيدًا أم حزينًا؟ هل يبدو عطوفًا أم قاسيًا؟ هل يذكّرك بشخص تعرفه مـن قبـل؟ مـاذا عن تسريحة شعره أو التعبير المرسوم على وجهـه؟" حـاول أن تميـز الـشخص بخصائص تخيلية. والآن، جرِّب القيام بالتدريب التالي.

المهمة الثانية: عندما يتم تقديمك إلى شخص جديد، لا تحاول فقط أن تتـذكر اسمه، ولكن حاول أيضًا أن تكتشف بعض التفاصيل عن شخصيته وترى ما إذا كنت ستتذكر هذه التفاصيل في المرة التالية التي ستقابله فيهـا أم لا. وفي النهايـة، سوف تصبح أكثر ذكاءً وأكثر قدرة على تذكر الأشخاص عن ذي قبل.

تدريب ١٨: تركيب المعلومات على الأغاني المشهورة

الهدف: استخدام الموسيقى لتنشيط الذاكرة

المهمة الأولى: قم بتركيـب المعلومـة التـي تحتـاج إلى تـذكُّرها عـلى إحـدى المقطوعات الموسيقية التي تحبها أو إحدى الأغاني المشهورة. على سبيل المثـال، يمكنك تركيب الأبراج الفلكية على إحدى أغاني الأطفال المشهورة لحفظها.

الحمل	الأسد	القوس
الثور	العذراء	الجدي
الجوزاء	الميزان	الدلو
السرطان	العقرب	الحوت

> **ملحوظة**: اختر لحنًا أو أغنية بسيطة جدًا. وتُعد أغاني الأطفال مثالية لهذا الغرض. ولا تقلق إذا لم يتوافق الكلام مع اللحن بشكل تام؛ فهذا قد يساعدك على تذكُّرها بشكل أكبر. فمن الجدير بالذكر أنك قد تتذكر الأجزاء التي لا تتوافق بدقة بشكل أفضل.

إذا كنت تعرف الأبراج بالفعل، فاختر شيئًا آخر لا تعرفه وترغب في حفظه وتذكره؛ مثل أسماء أكثر النجوم اللامعة في السماء أو عجائب الدنيا السبع.

بعد أن تتقن هذا التدريب بكثرة الممارسة، جرِّب القيام بالتدريب التالي الذي يُعد أكثر تعقيدًا.

المهمة الثانية: يمكنك استخدام هذه الطريقة في حفظ أسماء العظام الرئيسة في جسم الإنسان، وهي: الجمجمة والفك العلوي والفك السفلي والعمود الفقري والترقوة والكتف والعضد والضلوع والمعصم والرسغ ومشط اليد والسلاميات والكعبرة والزند والحوض والعَجُز والفخذ والرضفة (رأس الركبة) وعظم قصبة الساق ومفصل القدم ومشط القدم. أو يمكنك بدلاً من

ذلك أن تختار قصيدة مشهورة أو حكمة أو فقرة مكونة من 20 سطرًا تقريبًا من أحد الكتب التي تحبها، ثم تُركِّبها على الموسيقى حتى تستطيع أن تحفظ كلماتها.

إذا وجدت صعوبة في القيام بهذا التدريب، فمارِس تدريب التكرار (تدريب ١٦) مرةً أخرى. علاوةً على ذلك، يمكنك الاستفادة من التدريب التالي، كما يمكنك قراءة الفصل الخاص بتأثير الموسيقى في الجزء الثاني من هذا الكتاب.

تدريب ١٩: تركيب العبارات

الهدف: استخدام أسلوب تركيب العبارات للمساعدة على تذكُّر المعلومات المهمة.

يُعد هذا الأسلوب مفيدًا لتنشيط الذاكرة. على سبيل المثال، فيما يلي بعض العبارات التي يتم تجميعها لحفظ بعض الحروف الصعبة.

- ❑ **حروف القلقلة:** ق، ط، ب، ج، د (قطب جد)
- ❑ **حروف الإدغام:** ي، ر، م، ل، و، ن (يرملون)

المهمة الأولى: فيما يلي بعض الحروف التي يصعب حفظها، قم بتركيب عبارة أو كلمة تساعدك على حفظها بطريقة صحيحة وسهلة.

- ❑ حروف التفخيم: خ، ص، ض، غ، ط، ق، ظ
- ❑ حروف الهمس: ف، ح، ث، هـ، ش، خ، ص، س، ك، ت

ملحوظة: لا يُشترَط أن تكون هذه العبارات مفهومة، بل إنه كلما ازدادت غرابتها، زادت احتمالية حفظها في الذاكرة.

المهمة الثانية: قم بتركيب عبارة من أول حرف من كل اسم من أسماء العشرة المبشرين بالجنة، بحيث تساعدك على تذكُّر أسمائهم بالترتيب التالي: سيدنا أبو بكر الصديق ﷺ، سيدنا عمر بن الخطاب ﷺ، سيدنا عثمان بن عفان ﷺ، سيدنا علي بن أبي طالب ﷺ، سيدنا الزبير بن العوام ﷺ، سيدنا طلحة بن عبيد الله ﷺ، سيدنا سعد بن أبي وقاص ﷺ، سيدنا عبد الرحمن بن عوف ﷺ، سيدنا أبو عبيدة بن الجراح ﷺ، سيدنا سعيد بن زيد ﷺ.

إذا استفدت من هذا التدريب، فحاول أن تقوم بتركيب عبارات لتُذكِّرك بالمعلومات والحقائق الأخرى المفيدة. بالإضافة إلى ذلك، يمكنك الدخول على المواقع الخاصة بتركيب العبارات على شبكة الإنترنت لتتعلم بعض العبارات الجديدة. بل ويمكنك أن تُدرِج بعضًا من العبارات الخاصة بك كوسيلة للتسلية والحفظ.

بالإضافة إلى ما سبق ذكره، يمكنك استخدام أسلوب تركيب العبارات لتذكُّر الأرقام، وذلك ببساطة عن طريق اختيار كلمات عدد حروفها مساوٍ للرقم الذي تريد تذكُّره بحيث ترمز كل كلمة إلى رقم معين. على سبيل المثال، لكي تتذكر رقم الهاتف التالي 0342625156، يمكنك اختيار كلمات تُعبِّر عنه بالطريقة التالية:

(0) لا (3) شيء (4) أفضل (2) من (6) النهوض (2) في (5) الصباح (1) و (5) تناول (6) الفطور

تدريب ٢٠: استخدام الأماكن كوسيلة للتذكر

الهدف: استخدام مكان مألوف؛ مثل المنزل، كوسيلة بصرية للمساعدة على التذكر.

المهمة الأولى: تخيل أنك تحتاج إلى تذكُّر قائمة بالأشياء التي عليك القيام بها. قم بتقسيم هذه القائمة إلى أقسام: أشياء تقوم بها في المنزل، وأشياء تقوم بشرائها من المحال، ومكالمات هاتفية عليك إجراؤها، وما إلى ذلك. بعد ذلك، ضع صورة منزلك في ذهنك وخصِّص كل غرفة منه لكل قسم من هذه الأقسام. والآن، تخيل أنك تذهب إلى كل غرفة في المنزل وتكتب ملحوظة عن كل مهمة في أماكن مختلفة من الغرفة. وعندما تحتاج إلى تذكُّر قائمة المهام مرةً أخرى، فتخيل أنك تذهب إلى كل غرفة في المنزل وتجمع الملحوظات التي كتبتها.

استمر في ممارسة هذا التدريب؛ فكلما كثر تدرُّبك عليه، وصلت إلى نتيجة أفضل.

ملحوظة: إذا استخدمت صورة مناسبة للمهمة التي عليك القيام بها، فإن الأمر سوف يكون أكثر سهولة. على سبيل المثال، إذا أردت أن تتذكر أن عليك إجراء اتصال هاتفي، فتخيل أنك تترك ملحوظة بالقرب من الهاتف. وبعد استعادة هذه الملحوظة داخل ذهنك، تخلص منها في سلة مهملات خيالية؛ حتى تتمكن من استخدام هذا الأسلوب مرةً أخرى.

إذا كان من السهل عليك التذكر بواسطة هذه الصور، فجرِّب القيام بالمهمة التالية.

المهمة الثانية: اختر أحد الشوارع التي تعرفها جيدًا (مثل الشارع الذي تسكن فيه)، وقم بتجميع المعلومات التي تحتاج إلى تذكُّرها، وقسِّمها إلى مجموعات. بعد ذلك، تخيل أنك تكتب كل معلومة على لافتة. والآن، تخيل أنك تُركِّب هذه اللافتات خارج كل منزل أو بجانب كل محل أو بجوار كل علامة مميزة في الشارع. وعندما تحتاج إلى تذكُّر معلومة معينة، تخيل أنك تسير في الشارع وتقرأ كل لافتة والمعلومة الموجودة عليها.

ويمكنك بدلاً من ذلك استخدام الساعة البيولوجية الموجودة في جسمك كوسيلة لمساعدتك على التذكر.

المهمة الثالثة: خُذ بضعة أيام للتفكير في روتين حياتك المتمثل في مواعيد تناول الطعام والنوم والعمل والراحة والتسلية والترفيه. وبعد التعرف على هذه النشاطات، ابدأ في ربط نشاطات أخرى بها. فمثلاً، عند تناول فنجان القهوة صباحًا، استخدِم ذلك كإشارة إلى فحص رسائل البريد الإلكتروني أو إجراء اتصالات هاتفية مهمة أو أي شيء آخر.

تدريب ٢١: تذكر المعلومات المشوقة المثيرة لاهتمامك

الهدف: تنشيط الذاكرة باستخدام المعلومات والحقائق المشوقة المثيرة للاهتمام

مما لا شك فيه أنه يسهل حفظ المعلومات المشوقة أو غير التقليدية أو المميزة بأي شكل من الأشكال.

المهمة: اقرأ قائمة المعلومات المشوقة التالية لمدة خمس دقائق. بعد ذلك، أغلِق الكتاب واكتب أكبر عدد يمكنك تذكُّره منها.

- إن عدد المرات التي تطرف فيها عين المرأة يساوي ضِعف عدد المرات التي تطرف فيها عين الرجل.
- في الصباح، يكون طول الإنسان أكبر من طوله في المساء بنحو 1 سم؛ لأن الديسكات الإسفنجية الموجودة في الجسم، والتي تعمل كوسادة مضادة للصدمات بين الفقرات، تنضغط على مدار اليوم.
- يتكون كل حاجب لدى الإنسان من 550 شعرة تقريبًا.
- إن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة اللسان.
- إن أصغر أب وأم في العالم كانا يبلغان من العمر 8 و9 سنوات، وكانا يعيشان في الصين في عام 1910.
- إن أكبر حصوة في الكلى كانت تزن 1.36 كيلو جرام.
- إن معظم الغبار الموجود في منزلك يكون عبارة عن أجزاء من جلد ميت.
- يولد معظم الأطفال بدون عظام الرضفة في الركبتين، وتنمو في عمر يتراوح بين 2 و6 سنوات.
- يقوم جسمك بتكوين وتدمير 15 مليون خلية دم حمراء في الثانية.

- يقوم الإنسان العادي بإنتاج 10.000 جالون من اللعاب طوال حياته.
- إذا أكلت كمية زائدة من الجزر، فقد يتحول لون بشرتك إلى اللون البرتقالي.
- إن القوة التي تنشأ عن قفز بليون شخص في الوقت نفسه تساوي قوة 500 طن من المواد شديدة الانفجار.
- يولد طفل كل 7 ثوانٍ.
- إنك تتنفس نحو 10 ملايين مرة في السنة.
- كلما زادت برودة الغرفة التي تنام بها، زادت فرص تعرُّضك للأحلام السيئة والكوابيس.
- إن قدم الإنسان هي أكثر أجزاء الجسم تعرضًا للدغات الحشرات.
- إن أفضل موعد لإيقاظ أي شخص هو الساعة السابعة صباحًا.
- ينمو ظفر الإصبع الوسطى بشكل أسرع من أظافر الأصابع الأخرى.
- تكون حاسة السمع لديك أقل حدة إذا أفرطت في تناول الطعام.
- يبلع الإنسان نحو 300 مرة في أثناء تناوله للغذاء.
- إن عدد الأشخاص الذين يعيشون الآن أكبر بكثير من عدد الأشخاص الذين ماتوا والفترات على مدار العصور والفترات الزمنية الماضية.

- تحتوي لحية الرجل العادي على ما يتراوح بين 7000 و15000 شعرة.
- في متوسط عمره، يقضي الرجل 3350 ساعة في إزالة شعر ذقنه الذي يُقدَر في المتوسط بـ8.4 أمتار.
- إن أقوى العظام في جسم الإنسان هي عظام الفك.

> **ملحوظة:** يزداد احتمال تذكُّرك للمعلومات إذا أثارت اهتمامك. فإذا وجدت أن كل الحقائق السابقة غير مثيرة للاهتمام بالنسبة لك فابحث في الموسوعات أو تصفَّح شبكة الإنترنت.

يُعد الفضول أساس المعرفة. فإذا نجحت في تذكُّر أكثر من نصف هذه الحقائق الغريبة، فإنك تكون على استعداد للدخول في تحديات عقلية أكبر في حياتك اليومية. على سبيل المثال، إذا كنت طوال حياتك ترغب في البدء في طلاء منزلك أو كتابة قصة، فلماذا لا تجرب القيام بذلك الآن؟ ويمكنك الاشتراك في دورة لتعليم الكتابة الإبداعية أو الفنية، كما يمكنك قراءة الكتب التي لم تعتد على قراءتها، أو التحدث مع أشخاص من مختلف مجالات الحياة. علاوةً على ذلك، يمكنك الاشتراك في الجمعيات أو نوادي أصدقاء الكتب والمشاركة بفاعلية فيها. فكِّر في جميع هذه التجارب كمغامرات شيقة.

على الجانب الآخر، إذا لم تتذكر سوى 5 حقائق من هذه القائمة، فحاول أن تزيد من فضولك عن طريق تعلُّم أشياء جديدة. ولا تهتم بماهية هذه الأشياء، ولكن أهم ما في الأمر هو أن تبدأ في توسيع مداركك.

قِس مدى تقدُّمك حتى الآن

- ❑ هل تتذكر 5 تفاصيل عن اليوم الأول لك في المدرسة؟
- ❑ هل تتذكر 10 تفاصيل عن حياتك في الوقت الذي سمعت فيه خبر وفاة الرئيس الراحل أنور السادات؟ على سبيل المثال، أين كنت تعيش في هذا الوقت؟ ومن كانوا أصدقاءك؟ وماذا كانت هواياتك التي تمارسها في أوقات فراغك؟
- ❑ دون أن تنظر إلى الساعة، اكتب كم الساعة الآن.

إذا استطعت الإجابة عن سؤال واحد من هذه الأسئلة بشكل صحيح، فهذا يدل على أنك قد أحرزت تقدمًا كبيرًا؛ حيث إن تذكُّر شيء لم تفكر فيه منذ سنوات أو توقُّع الوقت دون الحاجة إلى النظر إلى الساعة يدل على أن ذاكرتك أصبحت أكثر قوةً ومرونة.

وتجدر الإشارة إلى أن هناك ارتباطًا وثيقًا بين الذاكرة والثقة بالنفس.

فكِّر في الأمور التالية:

- ❑ ما مدى سهولة بدء محادثة مع شخص ما إذا كنت تتذكر اسمه؟
- ❑ بم يشعر أصدقاؤك وأفراد أسرتك عندما تتذكر أعياد ميلادهم أو أية مناسبة مهمة بالنسبة لهم؟
- ❑ ما مدى سهولة التأثير على رئيسك في العمل إذا تذكرت تفاصيل المحادثات التي تمت بينكما فيما مضى؟
- ❑ كيف يقل الضغط الواقع عليك عندما تتذكر المكان الذي وضعت فيه المفاتيح والنظارة والهاتف المحمول؟

خلاصة القول، سوف تصبح الحياة أكثر سهولة وأكثر فاعلية إذا استطعت تذكُّر الكثير من التفاصيل الموجودة بها.

الفصل الثالث

حل المشكلات

لقد أثبتت الأبحاث أن التدريبات المتعلقة بالمنطق وحل المشكلات تساعد في تكوين مسارات عصبية جديدة في المخ مما يزيد من كفاءته بشكل كبير. وعندما تزداد كفاءة عقلك في التعامل مع المعلومات، فإنك تصبح قادرًا على التعامل مع جميع أنواع المهام العقلية في الحياة اليومية، وليس فقط حل الألغاز. وللوصول إلى هذه المزايا المفيدة للمخ، سوف يكون من الضروري أن تتحدى عقلك عن طريق ممارسة تدريبات حل المشكلات بشكل منتظم.

إذا كنت تشعر بالارتباك بسهولة في المواقف المعقدة، أو تواجه صعوبة في التعامل مع الحسابات أو التعليمات البسيطة، أو لا تستطيع إيجاد حلول بسيطة للمشكلات التي يستطيع الآخرون حلها بسهولة، فهذا الفصل سوف يكون مفيدًا لك؛ حيث إنه سيساعدك في تحسين مهارات المنطق وحل المشكلات.

قبل البدء في ممارسة التدريبات المذكورة في هذا الفصل، افحص مهارات حل المشكلات الموجودة لديك حاليًا. إذا أجبت بـ"نعم" عن أكثر من 3 من الأسئلة التالية، فيجب أن تولي اهتمامًا أكبر لهذا الفصل.

- ☐ هل كنت تجد صعوبة في التعامل مع مادة الرياضيات في المدرسة؟
- ☐ هل يصعب عليك حل المشكلات البسيطة؟

- ☐ هل تجد صعوبة في التعامل مع الأرقام؟
- ☐ هل تجد صعوبة في حل الكلمات المتقاطعة؟
- ☐ هل تصيبك الأسئلة المنطقية بالصداع؟
- ☐ هل تؤجل اتخاذ القرارات أو تُفضِّل أن يتخذها شخص آخر بدلاً منك؟
- ☐ هل تجد صعوبة في حل اختبارات الذكاء؟
- ☐ هل تشعر أن عقلك يعمل بشكل أكثر بطئًا من عقول الآخرين؟
- ☐ هل تشعر أنك دائمًا ما تكون آخر من يفهم الأشياء أو يستوعب ما تشير إليه النكات؟
- ☐ هل يصعب عليك إيجاد حلول إبداعية أو أفكار جديدة؟

تدريب ٢٢: اكتشاف الكلمة الغريبة

الهدف: زيادة قدرة المخ على تكوين الروابط المنطقية

المهمة الأولى: قد تبدو جميع الكلمات المذكورة في السطور التالية متقاربة بشكل كبير، ولكن في الحقيقة توجد كلمة مختلفة في كل سطر. هل يمكنك إيجاد الكلمة الغريبة التي لا تنتمي إلى بقية الكلمات المذكورة في كل سطر؟ لديك دقيقتان لحل هذا التدريب.

- بنها – دمياط – القاهرة – طرابلس
- مانجو - كوسة - فراولة - تفاح
- تنس - كرة طائرة – هوكي - كرة قدم - بيسبول
- بارومتر - ساعة شمسية - ساعة يد - ساعة حائط

ملحوظة: في كل سطر، حاول أن تكتشف ما إذا كانت الصلة موجودة بين الكلمات نفسها أم في ترتيبها، أو ما إذا كان هناك شيء آخر يربط بينها.

إذا لم تجد صعوبة في حل هذا التدريب وتوصلت إلى جميع الإجابات الصحيحة خلال دقيقتين، فجرِّب القيام بشيء آخر. أما إذا لم تستطع أن تجيب عن أكثر من سؤالين في المدة المسموح بها، فلا تتعجل قراءة الإجابات، ولكن عُد إلى هذه الأسئلة بعد قليل، بل ويمكنك الرجوع إليها أكثر من مرة إذا تطلب الأمر ذلك. فمن الجدير بالذكر أنه في كل مرة يتعامل فيها مخك مع مثل هذه الصعوبة يُكوِّن مسارات عصبية جديدة تساعدك في حل المشكلة التالية التي تتعرض لها بسهولة أكبر. فإذا ظل الأمر صعبًا بعد أكثر من محاولة، فجرِّب القيام بالتدريب ٢٣.

المهمة الثانية: تشير الحروف التالية إلى مجموعة من الكلمات التي تعرفها جيدًا. في البداية، تعرَّف على هذه الكلمات، ثم اكتشف الحرف الناقص في القائمة.

ج، س، أ، ا، ث، أ،؟

ملحوظة: فكِّر في الأشياء التي تأتي في مجموعة ذاتها مثل أيام الأسبوع أو شهور السنة أو الأبراج.

تدريب ٢٣: إعادة ترتيب الحروف

الهدف: تحسين المهارات الكلامية

يتمثل هذا التدريب في ترتيب حروف الكلمة أو العبارة لتكوين كلمة أو عبارة أخرى. على سبيل المثال، يمكن إعادة ترتيب حروف كلمة "رسام" لتصبح "مارس".

أمثلة أخرى:

ناقص = قناص

ملاهي = هلامي

فرح = رفح

المهمة الأولى: لديك خمس دقائق لإيجاد الكلمات التي يمكن الحصول عليها بعد إعادة ترتيب حروف الكلمات التالية:

كبير – مساء – حلب - علمية

إذا استغرقت أكثر من 5 دقائق في حل هذا التدريب، فيجب عليك أن تُحسِّن من مهاراتك في التعامل مع الكلمات بواسطة المزيد من التدريب ومن خلال القيام بالتدريب التالي.

> **ملحوظة:** قم دائمًا بقراءة الكلمة بشكل عكسي؛ حيث إن ذلك يُبعدك عن الكلمة الأصلية ومعناها ويساعدك على التفكير في الخيارات المختلفة المتاحة أمامك. وقد يساعدك أيضًا في هذا الصدد كتابة كل حرف في ورقة منفصلة وخلط هذه الأوراق على المنضدة.

المهمة الثانية: مهما كان الشخص الذي قابلته اليوم، فحاول أن تعيد ترتيب حروف اسمه للحصول على كلمة مختلفة.

إذا قمت بحل هذا التدريب خلال الدقائق الخمس المسموح بها، فهناك العديد من المواقع التي تحتوي على مثل هذه التدريبات على شبكة الإنترنت والتي يمكنك تصفُّحها. أو يمكنك بدلاً من ذلك شراء كتاب يحتوي على تدريبات إعادة ترتيب الحروف أو تدريبات صوتية من إحدى المكتبات. أما إذا وجدت صعوبة في حل هذا التدريب، فجرِّب التدريب التالي.

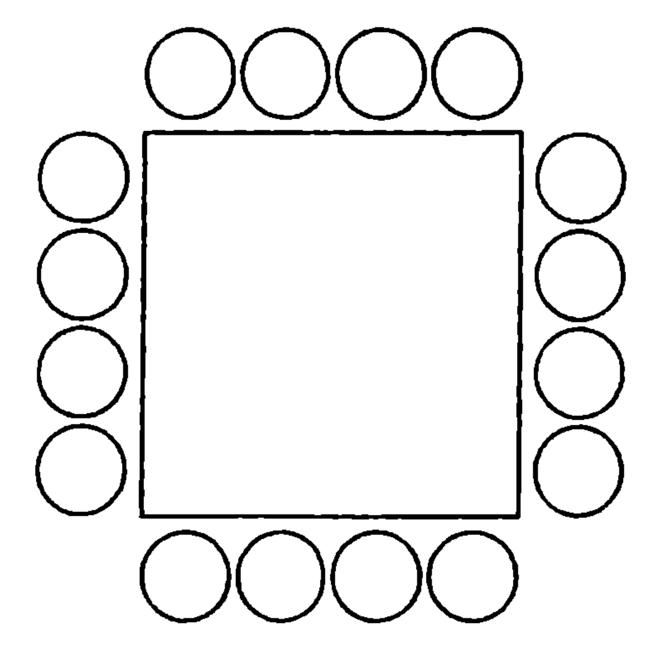
المهمة الثالثة: تدرب على إعادة ترتيب الحروف عن طريق كتابة اسمك الأول وإعادة ترتيب حروفه لإيجاد كلمات أخرى. بعد ذلك، حاول أن تستخدم اسمك الأول ولقب الأسرة للقيام بذلك. والآن، حدِّد عدد الكلمات التي يمكنك الحصول عليها عن طريق إعادة ترتيب حروف الكلمات التالية:

أمجد - سيارة - يوم جميل

تدريب ٢٤: تنمية المهارات البصرية

الهدف: تحسين المهارات البصرية

المهمة الأولى: يعرض الشكل التالي مربعًا يوجد على كل جانب منه 4 عُملات، قم بترتيب العملات لتكوين مربع آخر يوجد على كل جانب منه 5 عملات في خمس دقائق.



إذا قمت بحل هذا التدريب خلال الدقائق الخمس المسموح بها، فإن مهاراتك البصرية تُعد جيدة جدًا. هل استخدمت عملات حقيقية في هذا التدريب أم قمت بحله في مخك؟ فيما يلي تدريب آخر يتحدى مهاراتك البصرية.

ملحوظة: تدرب باستخدام عملات حقيقية. فإذا ظل الأمر صعبًا بالنسبة لك، فحاول أن تحل التدريب بطريقة أخرى. (لا مانع من وضع العملات فوق بعضها.)

المهمة الثانية: إن الأرقام من 1 إلى 9 مرتبة في التدريب التالي على شكل مربع يحتوي على 3 أرقام في كل جانب.

1	2	3
4	5	6
7	8	9

أعِد ترتيب هذه الأرقام بحيث يكون مجموع الأرقام الموجودة في كل صف وكل عمود وكل خط مائل 15.

المهمة الثالثة: باستخدام ستة أعواد ثقاب، قم بعمل أربعة مثلثات متساوية الأضلاع، مع عدم ثني أو كسر أيٍ من أعواد الثقاب.

تدريب ٢٥: التدريب على التعامل مع الأرقام

الهدف: تنشيط مهارات الجانب الأيسر من المخ

المهمة الأولى: أمامك عشر دقائق تجيب فيها عن أكبر قدر ممكن من الأسئلة التالية:

- في العام الماضي، كان عمر "سيمون" ستة أضعاف عمر ولده. وفي هذا العام، أصبح عمر "سيمون" خمسة أضعاف عمر ولده. فكم سيكون عمر كل منهما العام القادم؟
- يسير "جين" مسافة نصف ميل في 15 دقيقة. فما المسافة التي سيقطعها في ساعة ونصف؟
- إذا كان هناك عشرة أشخاص في اجتماع، وكل منهم يصافح جميع الأشخاص الموجودين، فما العدد الكلي للمصافحات التي ستحدث؟
- يبلغ طول "ليزا" 165 سم، وتزن 85 كيلو جرام. اتبعت "ليزا" نظامًا غذائيًا لمدة 10 أسابيع، وكانت تفقد 1.5 كيلو جرام من وزنها كل أسبوع. فماذا أصبح وزنها في نهاية هذه الأسابيع العشرة؟

❑ إن مجموع أعمار ثلاثة أطفال في أسرة واحدة 34 عامًا. فكم سيكون مجموع أعمارهم بعد ثلاث سنوات؟

ملحوظة: لا توجد خدع في الحلول، ولكن كل ما تحتاجه هو الإصرار. فإذا كانت لديك موهبة طبيعية في التعامل مع الأرقام، فيجب أن تكون قادرًا على إجابة هذه الأسئلة في الوقت المحدد.

وإليك فيما يلي تدريب آخر لتنشيط الجانب الأيسر من المخ.

المهمة الثانية: عندما تذهب للتسوق في أحد محال السوبر ماركت، حاول أن تجمع أسعار الأشياء التي قمت بشرائها وترى ما إذا كانت صحيحة أم لا عند الدفع. فإذا وجدت أن هذا الأمر في منتهى السهولة، فقد ترغب في تجربة لعبة "السودوكو"؛ وهي اللعبة التي تعتمد بشكل أساسي على المنطق (إذا لم تكن قد قمت بممارستها بالفعل).

أما إذا وجدت صعوبة في القيام بهذا التدريب، فقد يساعدك تنشيط الجزء الأيسر من مخك ببعض التدريبات المتعلقة بالحساب.

المهمة الثالثة: بأسرع ما يمكنك، عِد الأرقام الزوجية بصوتٍ عالٍ من 2 إلى 100، ثم عِدها بالعكس من 100 إلى 0. والآن، عِد الأرقام الفردية من 3 إلى 100، ثم عِدها بالعكس مرةً أخرى. أما أصعب تدريب يمكنك القيام به، فيتمثل في العد من 7 إلى 100 مع إضافة 7 في كل مرة، ثم العد بالعكس مرةً أخرى.

تدريب ٢٦: كيفية التعامل مع أسئلة الخداع المنطقي

الهدف: تحسين القدرة على التفكير عن طريق حل أسئلة الخداع المنطقي

المهمة الأولى: أجب عن أسئلة الخداع المنطقي التالية في 4 دقائق:

- ❑ إن الخطاب بالنسبة للظرف يشبه القدم بالنسبة لـ: (الساق – اليد – الجورب – القبعة) اختر مما بين القوسين.
- ❑ هل من الأمور المشروعة في ولاية "ساوث داكوتا" أن تتزوج من أخت أرملتك؟
- ❑ في فرنسا، لماذا لا يمكنك أن تلتقط صورة لامرأة بمصفف الشعر الخاص بها؟
- ❑ منذ مئات السنوات، اتُّهم أحد اللصوص بالخيانة العظمى ضد إمبراطور روما، وحُكم عليه بالإعدام. ومن عطف الإمبراطور، سأل اللص المحكوم عليه بالإعدام عن الطريقة التي يريد أن يموت بها. فأية طريقة قد تختارها إذا كنت في الموقف نفسه؟
- ❑ لدى إليزابيث 6 قفازات سوداء اللون و6 قفازات بنية اللون في أحد أدراجها. فكم عدد القفازات التي عليها إخراجها في الظلام التام للتأكد من أن لديها زوجًا متطابقًا؟

ملحوظة: لا توجد صعوبة في حل هذه الأسئلة؛ فكل المعلومات التي تحتاجها للإجابة موجودة في السؤال نفسه. وكذلك، لا تحتاج إلى أن تكون لديك معلومات خاصة أو مهارات حسابية، ولكن كل ما تحتاجه هو القدرة على التفكير بوضوح وبشكل تحليلي.

إذا استطعت حل هذه الأسئلة بسهولة، فهذا يدل على أنك من الأشخاص الذين يستطيعون ملاحظة التفاصيل والوصول إلى الأمور المهمة بها. ونُقدِّم إليك فيما يلي تدريبًا مخادعًا يعمل على تنشيط الجزء الأيسر من المخ بأقصى شكل ممكن.

المهمة الثانية: يعيش شخص في الطابق العاشر في أحد المباني. وفي كل يوم، يستقل المصعد للنزول إلى الطابق الأرضي للذهاب إلى العمل أو للتسوق. وعندما يعود، إذا كان بمفرده فإنه يستقل المصعد حتى الطابق السابع ثم يصعد الطوابق الثلاثة الباقية على السلم. أما إذا كان معه شخص آخر، فإنه يستقل المصعد حتى الطابق العاشر. وإذا كان الجو ممطرًا، يستقل هذا الرجل المصعد حتى الطابق العاشر. وجدير بالذكر أنه لا يحب الصعود على السلم، فلماذا يقوم بذلك؟

وتجدر الإشارة أيضًا إلى أن لعبة الشطرنج تُعد وسيلة رائعة لتحسين المهارات المنطقية والقدرة على التفكير، بالإضافة إلى مهارة التركيز وحل المشكلات، كما أنها تُعد هواية مثيرة وشيقة. فإذا لم تكن تعرف كيفية ممارسة هذه اللعبة، فلماذا لا تتعلمها وتُعلِّمها لأصدقائك وأفراد أسرتك حتى تمارسوها معًا؟

تدريب ٢٧: إكمال القصص

الهدف: زيادة المرونة في التفكير

المهمة الأولى: أجب عن الأسئلة التالية. في كل سؤال، سوف يتم إعطاؤك بعض المفاتيح لإكمال القصة، ولكن لن يتم توضيح القصة كاملةً. وكل ما عليك فعله هو إضافة التفاصيل وإكمال القصة. لديك عشر دقائق للقيام بذلك.

- ❑ في أثناء عودة رجل وابنه من مباراة لكرة القدم، تعرضا لحادث فظيع. تم أخذ الرجل إلى قسم العناية المركزة، بينما أُخِذ ابنه إلى غرفة العمليات على الفور. وعندما وصل الولد إلى غرفة العمليات سمع من حوله هذه العبارة من الجراح: "لن أستطيع أن أُجري هذه العملية؛ إن هذا المريض ابني"، فكيف حدث ذلك؟
- ❑ ألقت امرأة شيئًا من النافذة ثم ماتت، فكيف حدث ذلك؟
- ❑ ما أقصر وأطول وأسرع وأبطأ شيء وأكثر الأشياء التي نهملها وأكثر الأشياء التي نهتم بها في الوقت نفسه، والذي لا نستطيع الاستغناء عنه أبدًا؟

> **ملحوظة:** لكي تستطيع إكمال القصص، يجب أن تكون لديك مرونة في التفكير. اخرج من الإطار النمطي في التفكير، وفكِّر في حل المشكلة من ناحية أخرى. ضع في اعتبارك أيضًا أنه في بعض الأحيان قد تبدو المشكلة صعبة ولا يمكن حلها لأن افتراضاتنا تكون كلها خاطئة. لحل مثل هذه الأسئلة، سوف تحتاج إلى تغيير هذه الافتراضات، وخاصةً لإجابة الأسئلة التي تبدأ بأدوات الاستفهام "مَن" و"ماذا" و"متى" و"أين" و"لماذا".

إذا كانت إجابة كل هذه الأسئلة واضحة بالنسبة لك، فهذا يُعد أمرًا جيدًا، ويدل ذلك على أنه لا يمكن لأي شخص خداعك. والآن، جرِّب ممارسة لعبة التأمل التالية مع أحد أصدقائك.

المهمة الثانية: اختر شيئين بشكل عشوائي وقم بتأليف قصة تجمع بينهما. بعد ذلك، يتم تحديد صاحب أفضل فكرة. على سبيل المثال، قم بتأليف قصة تجمع فيها بين السيارة والمايكروويف. ربما تقول إن هناك سيارة تحتوي على مايكروويف داخلها، أو هناك مايكروويف يتم استخدامه لطهي وجبات جاهزة على شكل سيارة.

إذا وجدت أن الأسئلة المنطقية المذكورة في المهمة الأولى شديدة الصعوبة، فربما تكون قد وضعت عددًا زائدًا من الافتراضات. حاول أن تجعل ذهنك متفتحًا، وأن تكون لديك مرونة في التفكير. علاوةً على ذلك، فإنك سوف تستفيد من التدريبات المتعلقة بالإبداع، والمذكورة في الفصل الخامس.

تدريب ٢٨: التدريب على إجراء الحسابات بسرعة وإتقان

الهدف: تقوية مهارات حل المشكلات

المهمة الأولى: استخدِم جميع الأرقام من 1 إلى 9 مع استخدام إشارات الجمع والطرح حتى تحصل على رقم 100. وجدير بالذكر أنه يجب استخدام الأرقام بالترتيب: 1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9. لديك خمس دقائق للقيام بذلك.

ملحوظة: لا يوجد اختصار في هذا التدريب؛ حيث ينبغي أن تستخدم كل الأرقام بالترتيب ويجب عليك التركيز والعمل بشكل منطقي حتى تحصل على النتيجة المطلوبة.

إذا قمت بحل هذه المسألة بسهولة، فقم بحل التدريب التالي الذي يختبر مهاراتك الحسابية ومهاراتك في التفكير.

المهمة الثانية: ذهبت اثنتان من الأمهات وابنتان لتناول الغداء، وقمن بشراء بيتزا كبيرة الحجم وتم تقسيمها إلى ستة أجزاء متساوية، وحصلت كل منهن على الحصة نفسها. فكيف حدث ذلك؟

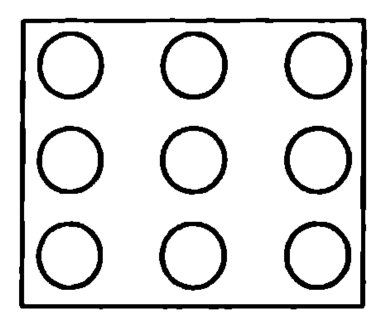
إذا وجدت أن هذا التدريب أصعب مما تتصور، فمارِس التدريب ٣١. أو ربما تحتاج إلى ممارسة المزيد من التدريبات المتعلقة بالتركيز، والمذكورة في الفصل الأول من هذا الكتاب؛ حيث إن سر هذا النوع من التدريبات يكمن في المثابرة والإصرار. وإليك فيما يلي تدريب آخر.

المهمة الثالثة: قم بتسميع جدول الضرب رقم 2 بصوت عالٍ في أثناء كتابة جدول الضرب رقم 3.

تدريب ٢٩: إيجاد الحلول المنطقية

الهدف: تحسين مهارات التفكير والتأمل عن طريق حل المسائل المنطقية

المهمة الأولى: قم بتوصيل هذه النقاط التسع معًا باستخدام أربعة خطوط مستقيمة، دون رفع القلم عن الورقة.



إذا وجدت أنك تحتاج إلى أكثر من 5 دقائق لحل هذه المسألة، فقد يساعدك الحصول على قسط من الراحة ثم الرجوع إليها مرةً أخرى. علاوةً على ذلك، يمكنك الرجوع إلى التدريب ٢٧.

ملحوظة: تحتاج في هذا التدريب إلى التفكير بشكل مختلف وغير تقليدي على الإطلاق.

إذا نجحت في القيام بهذا التدريب، فسوف تستمتع بالقيام بالتدريبين التاليين أيضًا.

المهمة الثانية: ما وجه الشبه بين الكلمات التالية؟

يعطي – يدنو – يشتري – يبدو – ينتهي

ملحوظة: لا تهتم بالمعنى في هذا التدريب، ولكن اهتم بالأصوات.

المهمة الثالثة: قم بحل هذا اللغز. شيء تشتريه ولكنك لا تحتاجه، وإذا لم يكن بإمكانك شراؤه يُمنَح لك، ويحميك حتى إذا كنت لا تحتاج إلى حماية، ويظل موجودًا لمدة طويلة بعد أن يتم التخلص منه. فما هو؟

تـدريب ٣٠: التدريب على حساب أعمار الأشخاص

الهدف: حل المشكلات باستخدام مهارات المنطق والإصرار والتركيز

المهمة: من البيانات الموضحة فيما يلي، حدِّد عمر كـل طفـل وأمـه. في يـوم الاحتفال بعد ميلاد ابن "جين"، كانـت هنـاك أربـع أمهـات وأربعـة أطفـال يبلغون من العمر 1 و2 و3 و4 سنوات. إنه حفل عيد ميلاد ابن "جين"، إلا أن "براين" ليس الطفل الأكبر. ورُزقت سارة بـ"آن" منذ سنة. وسوف يبلغ ابـن "لورا" ثلاث سنوات العام القـادم. و"دانييـل" أكـبر مـن "تـشارلي"، وابـن "تريزا" هو أكبر الأطفال، و"تشارلي" أكبر من ابن "لورا".

إذا نجحت في حل هذا اللغز، فلا تتوقف عند هذا الحد، ولكـن اسـتمر في التدريب. قم بتنشيط مخك بشكل أكبر بواسطة التدريب ٣١.

أما إذا وجدت صعوبة في القيام بهذا التدريب، فقد تتمثل المـشكلة في أنـك تزيد من تعقيد الأمور. ففي معظـم المـسائل المماثلـة، تكـون الإجابـة بـسيطة، ولكن كيف يمكن إيجادها؟ ضـع في اعتبـارك أن النجـاح في حـل المـشكلات المنطقية غالبًا لا يعتمد بشكل كبير على قوة العقل، ولكنه يعتمد عـلى قـدرتك على المواصلة والإصرار. علاوةً على ذلك، فإنك قـد تـستفيد مـن الرجـوع إلى التدريبات المتعلقة بالتركيز، والمذكورة في الفصل الأول من هذا الكتاب.

ملحوظة: لحل هذا التدريب، ارسم جدولين: واحد للعمر واسم الطفل والآخر لاسم الطفل واسم أمه. على سبيل المثال:

العمر؟

براين

آن

اسم الطفل

دانييل

تشارلي

اسم الأم؟

براين

آن

اسم الطفل

دانييل

تشارلي

تدريب ٣١: تنمية المهارات التصويرية

الهدف: حل المشكلات المنطقية باستخدام المهارات التصويرية

المهمة: فنان معاصر لديه 10 تماثيل متماثلة تمامًا يجب أن يتم وضعها في غرفة واحدة من صالة العرض. ويصر هذا الفنان على وضع ثلاثة تماثيل أمام كل جدار من الجدران الأربعة. فكيف ستقوم بترتيب التماثيل؟ لديك دقيقتان للإجابة عن هذا التدريب.

ملحوظة: يمكنك حل هذا التدريب بسهولة عن طريق رسم العديد من المستطيلات والتجربة باستخدام النقاط للإشارة إلى التماثيل.

إذا تمكنت من حل هذا التدريب، فمن الممكن أن تكافئ نفسك بزيارة أحد المتاحف الفنية أو محاولة إبداع تحفة فنية بنفسك. وجدير بالذكر أن الانتباه إلى التفاصيل الفنية يُعد وسيلة جيدة لتقوية مهارات التفكير.

وعلى الرغم من أن بعض الأشخاص يتفاعلون بشكل أكبر مع التدريبات التي تتطلب استخدام المهارات التصويرية والبصرية، فهناك بعض الأشخاص يُفضِّلون التدريبات المتعلقة بمهارات الاستماع أو المهارات الجسمانية. فإذا وجدت صعوبة في القيام بهذا التدريب، فمن المحتمل أنك لا تُفضِّل تدريبات المهارات البصرية بقدر مهارات الاستماع أو المهارات الجسمانية. وبمجرد تعرُّفك على النوع الذي تفضله، يمكنك معرفة أفضل طريقة للتعلم والتذكر والتركيز وحل المشكلات. على سبيل المثال، إذا كان تدوين الملاحظات لا يساعدك في تعلُّم حقائق جديدة، فقد تجد أن التعامل مع المعلومات يكون أكثر سهولة إذا استمعت إليها؛ فيمكنك - مثلاً - أن تذكرها بصوت عالٍ أو تقوم بتسجيلها على جهاز تسجيل ثم تستمع إليها عدة مرات. علاوةً على ذلك، يمكنك أن تحاول أن تتحدث مع نفسك في أثناء قراءة أو تعلُّم شيء جديد أو محاولة حل أحد الألغاز. كذلك، من الممكن أن يساعدك تدريب عقلك بواسطة الاستماع إلى الكثير من الموسيقى الهادئة.

أما إذا كنت من الأشخاص الذين يُفضِّلون استخدام المهارات الجسمانية، فسوف تتعلم بشكل أفضل إذا جربت القيام بما تريد أن تتعلمه. فمثلاً، قد

يسهل عليك حل تدريب التماثيل الذي تم ذكره سابقًا إذا قمت بترتيبها بشكل فعلي. على سبيل المثال، قد تطلب من 10 من أصدقائك أن يقفوا في غرفة حتى يمكنك تحريكهم كما تريد. أما إذا كان هذا الأمر صعبًا، فيمكنك تحريك بعض التماثيل الرخامية أو العملات المعدنية على قطعة من الورق.

قس مدى تقدُّمك حتى الآن

فكِّر في سؤال لا تعرف إجابته، مثل:

- ❑ لماذا لون السماء أزرق؟
- ❑ لماذا تتلألأ النجوم؟
- ❑ كيف سيكون شكل الحياة إذا كان الزمن يسير بالعكس؟

والآن، اسأل ثلاثة أشخاص عن إجابة هذه الأسئلة. وبعد أن تحصل على الإجابات الثلاث، حدِّد الإجابة التي تعتقد أنها صحيحة. أما إذا لم تشعر أن أية إجابة من هذه الإجابات صحيحة، فاسأل شخصًا آخر للإجابة عنها.

لا يهم ما إذا كانت الإجابة التي اخترتها صحيحة أم لا، ولكن المهم هو الطريقة التي تستخدمها عند التفكير في الإجابة. إذا فكرت في السؤال بنفسك، ثم طلبت الحصول على رأي ثلاثة أشخاص على الأقل لمعرفة ما إذا كنت قد فوتَّ شيئًا واضحًا أم لا، فهذا يُعد دليلاً واضحًا على أن مهارات حل المشكلات لديك قد تحسنت بشكل كبير.

الفصل الرابع

التواصل مع الآخرين

مما لا شك فيه أن التواصل الفعَّال مع الآخرين ضروري لتحقيق النجاح في جميع مجالات الحياة. ومن ثَمَّ، إذا كنت تجد صعوبة دائمًا في التعبير عن نفسك بطريقة واضحة ومنطقية، أو إذا كنت تشعر أن الناس يسيئون فهمك في بعض الأحيان، فهذا الفصل يُعد مناسبًا لك.

إن التدريبات المذكورة في هذا الفصل تهدف إلى تنشيط الناقلات والروابط العصبية الموجودة في الجزء الأيسر من المخ، والتي تتركز فيها بشكل أساسي القدرات الكلامية والمهارات المتعلقة بالتواصل مع الآخرين. فإذا احتجت إلى المزيد من المساعدة، فسوف تجد بعض الملحوظات والتلميحات بعد كل تدريب والتي ستساعدك كثيرًا. وتجدر الإشارة إلى أن بعض التدريبات المذكورة يجب القيام بها بمساعدة صديق أو أكثر. وفي بعض الأحيان، تكون الرسائل التي تقوم بتوصيلها غير شفهية. وبالإضافة إلى ذلك، يحتوي هذا الفصل على بعض التدريبات التي تُحسِّن من مهارات التواصل الشفهية وغير الشفهية.

قبل البدء في ممارسة التدريبات المذكورة في هذا الفصل، افحص مدى قدرتك على التواصل مع الآخرين في الوقت الحالي. إذا أجبت بـ"نعم" عن أكثر من 3 من الأسئلة التالية، فيجب أن تولي اهتمامًا أكبر لهذا الفصل.



- ☐ هل تجد صعوبة دائمًا في اختيار الكلمات المناسبة للموقف الذي تتعرض له؟
- ☐ هل تبدو على الآخرين دائمًا علامات التشوش عندما تتحدث إليهم؟
- ☐ هل تشعر بالارتباك وبعدم الراحة في المواقف الاجتماعية؟
- ☐ هل تحتاج في بعض الأحيان إلى وقت طويل لتوضيح وجهة نظرك؟
- ☐ هل تجد صعوبة في إقناع الآخرين بوجهة نظرك؟
- ☐ هل تشعر دائمًا أنه يصعب عليك قول ما تريد؟
- ☐ هل تجد صعوبة في التعبير عن نفسك؟
- ☐ هل تخشى التحدث على الملأ؟
- ☐ هل يصيبك الاضطراب إذا اضطررت إلى سؤال أحد الغرباء عن الطريق؟
- ☐ هل تشعر بالارتباك إذا قمت بإجراء اتصال هاتفي ورد عليك جهاز الرد الآلي؟

تدريب ٣٢: تمثيل المشاهد الصامتة

الهدف: تحسين مهارات التواصل غير الشفهية

المهمة: مارِس لعبة تمثيل المشاهد الصامتة مع أصدقائك وأفراد أسرتك. وإليك فيما يلي القواعد الأساسية لهذه اللعبة التي قد تكون على عِلم بها بالفعل، ولكننا سنذكرها هنا مرةً أخرى لتذكيرك بها.

سوف يسألك من سيشتركون في هذه اللعبة معك عما تقوم بتمثيله. للإجابة عليهم، استخدِم أحد التعبيرات التالية، والذي يتوافق مع المشهد الذي تقوم بتمثيله:

- ❑ عنوان كتاب مشهور: ضُم يديك ثم افتحهما مثلما تفتح الكتاب.
- ❑ عنوان فيلم مشهور: تظاهر بتشغيل كاميرا تصوير سينمائي قديمة.
- ❑ عنوان مسرحية مشهورة: قلِّد طريقة فتح ستائر المسرح.
- ❑ أغنية مشهورة: تظاهر بأنك تُغني.
- ❑ برنامج تلفزيوني مشهور: ارسم مستطيلاً كإشارة إلى شاشة التلفزيون.
- ❑ مقولة أو عبارة شهيرة: ارسم علامتَي اقتباس في الهواء بإصبعيك.

والآن، يجب عليك توضيح المشهد لمن هم أمامك دون كلام، ولكن بواسطة التمثيل الصامت. استخدِم الإيماءات اليدوية التالية للإشارة إلى:

- ❑ عدد كلمات العنوان: ارفع عدد الأصابع المساوية لعدد الكلمات؛ أي ارفع إصبعًا أو اثنتين أو ثلاثًا... وهكذا.
- ❑ رقم الكلمة التي تقوم بتمثيلها: أشِر إلى الإصبع التي تمثل هذه الكلمة؛ أي الإصبع الأولى أو الثانية أو الثالثة... وهكذا.
- ❑ كلمة "على": ضع إحدى يديك فوق الأخرى.
- ❑ حرفا "الـ" للتعريف: ارفع إصبعي السبابة بجانب بعضهما البعض.
- ❑ للإشارة إلى أن التخمين قريب من الصحة: قم بالتلويح بيديك أو بهز رأسك تعبيرًا عن قرب التخمين من الصواب.

تذكر أن هذا التدريب متعلق بمهارات التواصل غير الشفهية، وذلك بهدف تنشيط المخ. أمامك خمس دقائق لتمثيل المشهد المختار للمشتركين معك في اللعبة حتى يستطيعوا تخمينه. أما إذا قُلت شيئًا أو حتى همست أثناء ممارسة اللعبة، فإن الطرف الآخر أو الفريق الآخر يفوز؛ لذا حاول أن تُبقي فمك مغلقًا.

تدريب ٣٣: تجنب استخدام الكلمات الشائعة في وصف الأشياء

الهدف: تحسين القدرة على التعامل مع الكلمات

المهمة: حاول أن تصف الكلمات الأربع الموضحة فيما يلي دون استخدام الكلمات الشائعة في وضعها أو استخدام يديك لكي يستطيع الآخرون تخمينها. على سبيل المثال، لكي تصف كلمة "مستطيل" يجب ألا تستخدم الكلمات التالية "أربعة" أو "مربع" أو "شكل مستطيل"، وكذلك يجب ألا ترسم مستطيلاً بيديك. وجدير بالذكر أن هذه اللعبة تكون أكثر سهولة إذا مارستها مع أحد الأصدقاء أو أفراد الأسرة. حاول أن تساعدهم في تخمين كل كلمة خلال دقيقة واحدة.

- ❑ جسم كروي: الكلمات الممنوع استخدامها في وصفه هي كرة ودائري والكرة الأرضية ودائرة.
- ❑ متوازي الأضلاع: الكلمات الممنوع استخدامها في وصفه هي اتجاه وخط مستقيم وعلامة يساوي.
- ❑ دائرة: الكلمات الممنوع استخدامها في وصفها هي دائري وقطري وكرة.

- مثلث: الكلمات الممنوع استخدامها في وصفه هي هرم ورقم ثلاثة ومتساوي الأضلاع.

إذا استمتعت بالقيام بهذا التدريب، فاختر المزيد من الكلمات أو العبارات، ثم حدِّد أكثر الكلمات التي تُعبِّر عنها شيوعًا. استمتع باستخدام الكلمات غير الشائعة للتعبير عن الأشياء المعروفة.

تدريب ٣٤: التعبير عن الموضوع في دقيقة واحدة

الهدف: زيادة القدرة على التواصل مع الآخرين بوضوح ودقة

المهمة: اختر أحد الموضوعات وتحدث عنه لمدة دقيقة واحدة. يمكنك اختيار أي موضوع؛ بدءًا من الطقس إلى روايتك المفضلة. اضبط ساعة إيقاف حتى تعرف موعد انتهاء الدقيقة. وإذا أصابك التردد، فتوقف عن الكلام وحاول أن تتواصل مع الآخرين بإصدار بعض الأصوات مثل "اممم" أو "آه" أو كرِّر ما ذكرته من قبل أو انتقل إلى أي موضوع مختلف. وفي هذه الحالة، سوف تكون قد أخفقت في اللعبة، ويكون عليك إعادة ضبط ساعة الإيقاف والبدء من جديد. ومن الأفضل أن تمارس هذه اللعبة مع أشخاص آخرين حتى يمكنهم الحكم على أدائك أو مقاطعتك إذا ارتكبت أي خطأ. أما إذا كنت تمارسها بمفردك، فاستخدِم جهاز تسجيل لتسجيل ما تقوله. بعد ذلك، يمكنك إعادة تشغيله لتحليل أدائك. وفي بعض الأحيان، تتم ممارسة هذه اللعبة في بعض البرامج المشهورة، والتي يقوم فيها شخص آخر بتحديد الموضوع وعلى أي شخص يقوم بالمقاطعة أن يأخذ مكان اللاعب. فلماذا لا تحاول ممارسة هذه اللعبة مع أصدقائك وأفراد أسرتك؟

تدريب ٣٥: تكوين الكلمات

الهدف: زيادة حصيلة المفردات اللغوية

المهمة: فكِّر في الكلمات المناسبة وفقًا للشروط الموضحة بأسفل. وتُعد هذه اللعبة من أفضل الألعاب التي يمكن ممارستها مع الأطفال لتحسين المهارات اللغوية لديهم. فإذا وجدت أن هذه التدريبات سهلة بالنسبة لك، فقلِّل الزمن اللازم لتنفيذها؛ لكي تتحدى نفسك بالتفكير بشكل أسرع. حاول تنفيذ نقطة أو أكثر مما يلي:

- ❑ اذكر جميع الأشياء المعنوية التي يمكنك التفكير فيها، مثل الحُب والسعادة والغضب وما إلى ذلك. حاول أن تفكر في 20 شيئًا معنويًا على الأقل، ثم كوِّن 30 أو 50 أو حتى 100 كلمة.
- ❑ قم بتسميع حروف الهجاء بصوت عالٍ، مع ربط كل حرف بكلمة. على سبيل المثال: أ - أسد، ب - بطة، ج - جمل... وهكذا. والآن، اذكر حروف الهجاء مرةً أخرى، ولكن هذه المرة مع ربط كل حرف بكلمتين. بعد ذلك، كرِّرها بأقصى سرعة ممكنة. وعندما تكون مستعدًا، اربط كل حرف بثلاث كلمات ثم أربع ثم خمس.
- ❑ اضبط ساعة إيقاف على دقيقتين، ثم حدِّد عدد الكلمات المكونة من خمسة حروف التي يمكنك كتابتها في هذه المدة الزمنية. بعد ذلك، حاول أن تحسب عدد الكلمات المكونة من ستة حروف التي يمكنك كتابتها في المدة نفسها.

- اكتب حروف الهجاء كاملةً في هامش على الجانب الأيسر من ورقة بيضاء، مع وضع كل حرف على سطر منفصل. وبجانب كل حرف، اكتب كلمة تبدأ بهذا الحرف ولها علاقة بالإجازات. أما إذا أردت استخدام موضوع آخر غير الإجازات، فاذكره. لا يهم الموضوع؛ فالفكرة هنا تكمن في تحدي عقلك. قد تجد هذا التدريب أكثر صعوبة عندما تصل إلى بعض الحروف مثل "الثاء" و"الظاء"، ولكن استمر في المحاولة.

تدريب ٣٦: الثقة بالطرف الآخر

الهدف: اختبار القدرة على التواصل مع الآخرين بشكل واضح وفعَّال

المهمة: مارِس هذا التدريب مع أحد أصدقائك. يجب أن يكون أحدكما معصوب العينين، وعلى الآخر ألا يلمسه وأن يكون مسئولاً تمامًا عن حمايته ورعايته. خصِّص وقتًا لتعصيب العين قبل التبديل بينكما؛ دقيقتين أو ثلاث دقائق مثلاً. ويجب عليكما التحرك معًا ببطء بمساعدة التعليمات الشفهية التي يقدمها الطرف القادر على الرؤية للتقدم إلى الأمام أو تغيير الاتجاه. ويُعد هذا الطرف مسئولاً عن جميع التعليقات الشفهية المتعلقة بالاتجاهات.

إذا كنت الشخص القادر على الرؤية في هذا التدريب، فسوف تحتاج إلى إتقان فن التواصل الشفهي لإرشاد الطرف الآخر دون أن تلمسه بأي شكل. وتُعد مهارة التواصل الشفهي الجيد هي مفتاح النجاح في إرشاد الطرف الآخر، ولكنك ستحتاج أيضًا إلى أن تكون واضحًا لبث الثقة في نفس الطرف الآخر، الذي قد يشعر بالخوف وعدم الأمان في أثناء سيره.

أما إذا كنت الطرف معصوب العينين، فسوف تكون تائهًا في هذا التدريب؛ وبالتالي سيكون عليك الاستماع إلى تعليمات الطرف الآخر بحرص شديد واتباعها حرفيًا. ونظرًا لعدم قدرتك على الرؤية، فسوف يكون عليك استخدام جميع حواسك الأخرى؛ مثل السمع واللمس.

تدريب ٣٧: لغة الجسد

الهدف: تحسين مهارات التواصل غير الشفهي بشكل أكبر

المهمة: اطلب من أحد زملائك أو أفراد أسرتك مساعدتك في القيام بهذا التدريب. لديك دقيقتان لتوصيل ما يلي باستخدام التواصل غير الشفهي فقط. ويمكنك الانتقال إلى النقطة الثانية عندما يخمن الطرف الآخر النقطة الأولى بشكل صحيح... وهكذا حتى تصل إلى النهاية.

أ- لا

ب- اجلس

ج- تعالَ هنا

د- التزم الهدوء

هـ- لا أعلم

و- اذهب بعيدًا

ز- قِف

ح- أنا مجنون

ط- أنا سعيد

ى- توقف

تدريب ٣٨: سرد القصص

الهدف: تحسين مهارات التواصل والإبداع

المهمة الأولى: اجمع بعض أصدقائك أو أفراد أسرتك لممارسة هذه اللعبة معك. يبدأ أحد اللاعبين بقول أية جملة؛ مثل "لقد ذهبنا في رحلة الأسبوع الماضي". بعد ذلك، يجب أن يقوم اللاعب التالي باستكمال القصة، بدءًا بكلمة "لسوء الحظ"؛ مثل "لسوء الحظ، نسينا جوازات السفر". ثم يكمل اللاعب التالي القصة بدءًا بكلمة "لحسن الحظ"؛ مثل "لحسن الحظ، تذكَّرها أحدنا في الوقت المناسب"... وهكذا حتى تقوم المجموعة كلها بإكمال القصة، مع بدء الجُمل بكلمة "لحسن الحظ" أو "لسوء الحظ" بالتبادل.

المهمة الثانية: اكتب فقرة قصيرة تجمع فيها بين الكلمات التالية التي ليست لها علاقة ببعضها البعض:

امرأة – تليفزيون – نبات – مبنى على شكل قبة – مصباح كهربي – ثعبان– رسالة، صاروخ – فأر – مروحة – كتاب – صفيحة – غراء – إصبع – ملعقة

وتجدر الإشارة إلى أنه يمكنك استخدام كلمات أخرى لتكملة الجمل. ولجعل هذا التدريب أكثر صعوبة، اختر 15 كلمة أخرى مختلفة وغير مرتبطة ببعضها وأكمل التدريب.

تدريب ٣٩: نطق الكلمات ذات الحروف المتشابهة

الهدف: استخدام الحروف المتشابهة لتحسين المهارات اللغوية

المهمة: قُل إحدى الجُمل التي تحتوي على كلمات ذات حروف متشابهة، مع البدء بقولها ببطء ثم زيادة السرعة بالتدريج حتى تتمكن من قول هذه الجملة بأقصى سرعة ممكنة.

مثال: اللؤلؤ يتلألأ في اللآلئ.

مثال آخر: طبقنا طبق في طبقكم يقدر طبقكم يطبق في طبقنا زي ما طبق طبقنا في طبقكم.

إذا استمتعت بالقيام بهذا التدريب، فلماذا لا تؤلف بعض الجُمل التي تحتوي على كلمات ذات حروف متشابهة.

تدريب ٤٠: إطلاق النكات

الهدف: تقوية المهارات الشفهية باستخدام أسلوب التلاعب بالألفاظ بشكل فكاهي

المهمة: قم بتأليف بعض النكات، حتى إذا كنت تعتقد أنه ليست لديك الموهبة للقيام بذلك. ويمكنك القيام بذلك عن طريق اختيار بعض المواقف والمبالغة في نقدها والتعليق عليها. على سبيل المثال، يمكنك تشبيه صوت غطيط زوجتك بالزلزال. وبالطبع، حتى وإن لم يكن هذا المثال نكتة، ولكن يكفي أن هذه الفكرة دارت في ذهنك. علاوةً على ذلك، يمكنك البدء بكلمة

أو موضوع معين، ثم وضعه في نكات مختلفة وأنواع مختلفة من الألغاز؛ مثل المعاني المختلفة للكلمة نفسها أو التشابه بين هذه الكلمة وشيء آخر... وهكذا. وإليك فيما يلي بعض النكات المرحة التي سوف تساعدك في تأليف نكات أخرى:

- ميكانيكي اشترى سريرًا.. نام تحته!
- مدرس لغة عربية ابنه وقع.. رفعه بالضمة!
- رجل سعيد تزوج امرأة تعيسة.. أنجبوا ولدًا سموه "يا فرحة ما تمت"!
- فأر كل طموحه في المستقبل أن يكون ماوس كمبيوتر!
- رجل دخل السينما لأول مرة، وجد لافتة عليها "ممنوع الدخول لأقل من 18"، فذهب ليُحضِر 17 من أصحابه!

قد تعتقد أنك غير قادر على تأليف النكات والفوازير، ولكن قد يكون ذلك بسبب عدم محاولتك القيام بذلك. إن هذه هي فرصتك، وعليك استثمارها للحصول على بعض المرح.

تدريب ٤١: فك الشفرات

الهدف: التخلص من العوائق التي تمنع عملية التواصل بشكل مناسب

المهمة الأولى: هل يمكنك فك الكلمات المشفرة التالية مع العلم أن جميع هذه الجمل تتبع النسق نفسه في القراءة؟

١- دصح عرز نمو دجو دج نم

٢- قيضلا دنع قيدصلا

٣- ابهذ عملي ام لك سيل

إذا استطعت الإجابة عن هذا التدريب بسهولة، فمن المؤكد أنك سوف تستمتع بتصفُّح مواقع التشفير على شبكة الإنترنت والتعامل معها. أما إذا وجدت صعوبة في حلها، فقم بتنفيذ المهمة التالية.

المهمة الثانية: اطلب من أي شخص كتابة خمس جُمل قصيرة واخلط كلماتها معًا. على سبيل المثال: "لقد ذهبنا جميعًا إلى الحديقة في يوم العطلة للاستمتاع بيوم لطيف وهادئ" اجعلها "بيوم إلى وهادئ جميعًا العطلة في للاستمتاع ذهبنا لطيف لقد الحديقة يوم". والآن، فُك شفرة هذه الجملة بإعادة ترتيب كلماتها لاكتشاف معناها. بعد أن تمارس هذا التدريب عدة مرات، سوف تجد أن عملية فك الكلمات المشفرة أصبحت أكثر سهولة.

إذا وجدت سهولة كبيرة في حل التدريبات الموجودة في هذا الفصل، فهذا يدل على أن لديك موهبة في استخدام الكلمات. استمر في تنمية هذه الموهبة الخاصة؛ حيث إنها وسيلة ممتازة سوف تفيدك كثيرًا. على الجانب الآخر، إذا

وجدت صعوبة في حل هذه التدريبات، فسوف تساعدك النصائح التالية في تعزيز مهاراتك الشفوية.

- اقرأ كثيرًا قدر الإمكان؛ فالقراءة تُعد وسيلة رائعة لزيادة حصيلة المفردات اللغوية لديك، كما أنها تُحسِّن قدرتك على التخيل. اختر جريدة أو مجلة مختلفة عما تقرأه غالبًا، أو اقرأ كُتبًا في مجالات لم تقرأ فيها من قبل.
- من الممكن أن يساعدك حل الكلمات المتقاطعة والبحث عن الكلمات المناسبة وإعادة ترتيب الكلمات والألغاز في زيادة حصيلة المفردات اللغوية لديك وتحسين مهارات القراءة والكتابة. ومن ثَمَّ، حاول أن تقوم بحل واحد أو أكثر من هذه الألغاز المختلفة كل يوم.
- قم بتحدي عقلك يوميًا بعمل قائمة طويلة والاستمرار في إضافة العناصر إليها طوال اليوم. على سبيل المثال، قم بعمل قائمة بمختلف أنواع الطيور أو الأشجار أو الزهور.
- قم بعمل قائمة بخمسة أحداث مهمة في التاريخ، واكتب فقرة قصيرة عن كلٍ منها، موضحًا السبب الذي يجعلها بهذه الأهمية. ويمكنك القيام بمثل هذا الأمر مع الأشخاص والكتب والأحداث الرياضية والقصائد المشهورة وما إلى ذلك.

- ☐ اجمع أصدقاءك أو أفراد أسرتك لممارسة لعبة "البحث عن المعنى الصحيح". وفي هذه اللعبة، يقوم كل شخص بدوره باختيار إحدى الكلمات الصعبة من المعجم، ثم يبتكر ثلاثة معانٍ محتملة لها، بحيث يكون اثنان من هذه المعاني بعيدَين عن المعنى الدقيق للكلمة المختارة. ويكمن سر اللعبة في تخمين المعنى الصحيح.
- ☐ تعلَّم كلمة جديدة كل يوم، مع التأكد من استخدامها بشكل صحيح على الأقل مرتين في الأحاديث التي تقوم بإجرائها طوال هذا اليوم.
- ☐ اقرأ مقالاً في جريدة، ثم لخِّصه في خمس جُمل قصيرة.

في النهاية، إن أفضل طريقة لتحسين الذكاء الشفهي وتطوير المهارات المتعلقة بتكوين الكلمات تتمثل في الممارسة. ابحث عن طرق مختلفة للتواصل مع الآخرين. فمثلاً، حاول أن تتحدث معهم على الهاتف بدلاً من إرسال رسائل البريد الإلكتروني. كذلك، تحدث إلى البائعين واشترك في المحادثات التي تتم في مجال العمل (ولكن لا تقحم نفسك فيها). فيجب أن تتفاعل مع أصدقائك وأفراد أسرتك وزملائك والعالم من حولك. خلاصة القول، تأكد من المشاركة في الأحاديث بشكل فعَّال.

قِس مدى تقدُّمك حتى الآن

فكِّر في شيء مرح فعلته أو أي كلام طريف ذكرته أو أية عادة أو صفة مرحة لديك. وإذا لم تتذكر أي شيء على الفور، فحاول أن تبحث بعمق أكبر؛ فكل شخص لديه حِس فكاهي بداخله. حاول أن تفكر كما يفكر الممثل الهزلي، وحرِّك المرح الموجود داخلك. لا تسخر من نفسك، ولكن اضحك ببساطة على الأشياء الطريفة التي تقوم بها.

إذا نجحت في القيام بذلك، فهنيئًا لك؛ فقد تطورت مهارات التواصل لديك بشكل كبير. ومما لا شك فيه أن الضحك يخفف من الضغوط والتوتر ويسهل تواصلك مع الآخرين وتواصُل الآخرين معك إلى حدٍ كبير.

الفصل الخامس

الإبـداع

يولد كل إنسان ولديه هذه القدرة على الإبداع، ولكنه نادرًا ما يتعلم كيفية تطويرها. ومن ثَمَّ، تأتي التدريبات المذكورة في هذا الفصل لزيادة قدرتك على الإبداع وتطويرها. إن هذه التدريبات قد تم وضعها لتنشيط الناقلات العصبية وتكوين روابط عصبية جديدة في الجانب الأيمن من المخ، وهو الجزء المرتبط بالإبداع والحدس. فإذا كنت تشعر أنك تحتاج إلى التشجيع أو المساعدة، فسوف تجد بعض الحلول الإبداعية بعد هذه التدريبات.

قبل البدء في ممارسة التدريبات المذكورة في هذا الفصل، افحص مستوى قدرتك على الإبداع في الوقت الحالي. إذا أجبت بـ"نعم" عن أكثر من 3 من الأسئلة التالية، فيجب أن تولي اهتمامًا أكبر لهذا الفصل.

- ❑ هل تجد صعوبة في إيجاد أفكار جديدة؟
- ❑ هل أنت شخص روتيني؟
- ❑ هل لم تُغيِّر تسريحة شعرك أو الملابس التي ترتديها منذ خمس سنوات؟
- ❑ هل تعتبر نفسك شخصًا تقليديًا؟
- ❑ هل تتمنى – في بعض الأحيان – أن تتميز بالتلقائية بشكل أكبر؟
- ❑ هل كنت تكره التدريبات المتعلقة بالكتابة الإبداعية والموضوعات الفنية بشكل عام في المدرسة؟

- ❑ هل تشعر بعدم الراحة عند حدوث تغيير؟
- ❑ هل تشعر بأنك محبوس في إطار الروتين الممل؟
- ❑ هل تجد في مجال عملك مساحة للتعبير عن نفسك؟
- ❑ هل تسافر كل عام إلى المكان نفسه لقضاء الإجازة؟

تدريب ٤٢: التدريب على تحسين القدرة على التخيل

الهدف: زيادة القدرة على التخيل

إن أفضل طريقة لاستخدام خيالك على الوجه الأمثل هي أن تحاول التصرف كما لو كان المشهد الذي تتخيله حقيقيًا ويحدث بالفعل. فبدلاً من التظاهر والادعاء، تخيل أنك قد تعرضت لهذا الموقف بالفعل في الوقت الحاضر.

المهمة الأولى: فكِّر في أي شيء تريد تغييره أو تحسينه في حياتك. اجلس واسترخِ وأغمض عينيك وتخيل كيف تريد أن تكون حياتك في هذا الشأن. لا تضع حدودًا لتخيلاتك، ولا تتوقف للشك في إمكانية تحقيقها. وتذكر أنه لن يتم الحكم على هذه التخيلات من قِبَل الآخرين، وكذلك لن يعوقك أحد عن تحقيقها؛ فأنت فقط مَن لديه القدرة على إيقافها. ومن ثَمَّ، حاول أن تجعلها حقيقية في ذهنك.

في معظم الأوقات، نحاول التفكير بعقلانية وبواقعية، ولكن في التدريب التالي، اسمح لنفسك بالتفكير في أفكار جنونية؛ حاول أن تبالغ في أفكارك قدر الإمكان.

المهمة الثانية: اكتب ثلاث إجابات لكلٍ من الأسئلة التالية:

- ماذا لو كانت الحيوانات تستطيع الكلام؟
- ماذا لو لم يكن النوم أمرًا ضروريًا؟
- ماذا لو كان كل شخص يعيش حتى يبلغ من العمر 500 عام؟
- ماذا لو كنت عبقريًا؟
- ماذا لو كان باستطاعتك قراءة أفكار الآخرين؟
- ماذا لو كنت رئيس الوزراء؟

بل وربما تكون قد فكرت في بعض الأسئلة المشابهة.

تدريب ٤٣: أسلوب توليد الأفكار

الهدف: زيادة القدرة على الإبداع

المهمة: اختر سؤالاً أو أكثر من الأسئلة التالية وحاول أن تـأتي بـأكبر عـدد ممكن من الأفكار لإجابته. وعندما تعتقـد أنـك قـد استنفدت جميـع الحلـول المحتملة، ابحث في ذهنك بشكل أعمق وحاول أن تأتي بالمزيـد مـن الأفكـار. يجب أن يكون هدفك هو الحصول على 20 إجابة على الأقل لكل سـؤال. ضـع في اعتبارك أنه لا توجد أفكار سخيفة مهـما كانـت طبيعـة إجاباتـك. استمتع بتنشيط ذهنك حتى تزداد قدرتك على الإبداع.

❖ ماذا تفعل لو...

- ❑ بدأ رئيسك في العمل في طلب أشياء مستحيلة منك؟
- ❑ كنت في طائرة إلى أمريكا واستمر الراكب الموجود بجانبك في التحدث إليك على الرغم من أنك تريد قراءة كتاب؟
- ❑ طُلِب منك إيجاد أساليب جديدة لتطوير تصميم فساتين للسهرة؟
- ❑ أردت شراء شيء لا يمكنك دفع ثمنه؟
- ❑ احتجت إلى التوقف عن القلق؟
- ❑ أردت إحداث فرق إيجابي في العالم؟
- ❑ تجاهلك الشخص الذي تحبه وأردت أن تجعله يلاحظ وجودك؟

والآن، فكّر في مشكلة أخرى، سواء أكانت كبيرة أم صغيرة، وحاول أن تأتي بأكبر قدر ممكن من الأفكار لحلها.

تدريب ٤٤: استخدام الصلصال

الهدف: تعزيز القدرة على الإبداع باستخدام وسط مادي

المهمة: باستخدام الصلصال، حاول أن تصنع شيئًا يستطيع أحد أصدقائك أو أفراد أسرتك تمييزه. وجدير بالذكر أن هذا التدريب ليست له علاقة بالمهارة الفنية، ولكنه متعلق بالمهارة الإبداعية. فإذا افترضنا أنك تريد أن تصنع شكل أرنب، فهناك العديد من الأساليب للقيام بذلك والتي لا تتضمن تكوين شكل مماثل لشكل الأرنب الحقيقي تمامًا. على سبيل المثال، يمكنك عمل أذنين طويلتين ووضعها على رأسك وصنع الأسنان البارزة للأرنب ووضعها على فمك.

وإذا لم يكن تكوين الأشكال بالصلصال من ألعابك المفضلة، فسوف نقـدم إليك فيما يلي تدريبًا بسيطًا يمكن لأي شخص القيام به. اجمـع بعـض الأشـياء المنزلية المختلفة؛ مثل الصواميل والمسامير وورق الكرتون وعلب الزبادي وما إلى ذلك. بعد ذلك، استخدِم هذه الأشياء لعمل تمثـال. ضـع في اعتبـارك أنـه ليس من الضروري أن يكون لهذا التمثال شكل معين، ولكن حاول أن تجعلـه جميلاً مبهجًا. فإذا لم تكن لديك أية أفكار، فاسأل أحد الأطفال الذين يبلغـون من العمر ثلاثة أعوام أو أربعة لإعطائك بعض الأفكار.

تدريب ٤٥: كتابة قصة من 50 كلمة

الهدف: تعزيز القدرة على الإبداع والتواصل مع الآخرين بشكل موجز

المهمة: اكتب قصة كاملة – لها بداية ووسط ونهاية – بحيث تكـون مكونـة من 50 كلمة. لا يُعد ذلك مستحيلاً؛ فقط جرِّب القيـام بـذلك. ويمكنـك أن تكتب قصة طويلة ثم تختصرها حتى تحصل في النهاية عـلى قـصة مـشوقة ذات أسلوب بليغ. وتجدر الإشارة إلى أن معظم الأشخاص يحتاجون إلى القيام بعدة محاولات قبل النجاح في تنفيذ هذا التدريب؛ لذا لا تستـسلم إذا لم تـنجح مـن المرة الأولى.

وبدلاً من ذلك، يمكنك الجلوس مع أربعة أو خمسة من أصدقائك أو أفراد أسرتك بهدف التعاون لتأليف قصة ممتعة. حدِّد المدة التي سوف يستغرقها كل فرد ومَن سيبدأ. ويمكن أن تحدد موضـوع القـصة، ومـا إذا كانـت واقعيـة أم خيالية.

تدريب ٤٦: مشاهدة السُّحب

الهدف: توسيع المدارك وتنشيط الذهن

تظهر الأفكار البديهية ونفاذ البصيرة عندما ينشط ذهنك وتسمح بإطلاق العنان لخيالك.

المهمة: اذهب إلى خارج المنزل وأطلق العنان لخيالك لاكتشاف أشكال السُّحب الموجودة في السماء. لا تحدق إلى السحب عن قصد، ولكن انظر إليها كما لو كنت مستغرقًا في أحلام اليقظة؛ فكل ما عليك فعله هو الاسترخاء ورؤية الأشكال الموجودة أمامك. وجدير بالذكر أنك إذا نظرت لمدة كافية، فسوف تظهر أمامك بعض الصور. وفي الغالب، يرى بعض الأشخاص وجوهًا، ولكنك قد تلاحظ أشياءً أخرى. لاحظ عدد الصور المختلفة التي يمكنك تمييزها، وقم بعمل قائمة بها. تأكد من السير والنظر إلى السماء من جميع الاتجاهات؛ لأنك سترى أشكالاً مختلفة من زوايا مختلفة. فإذا جذب انتباهك أحد أشكال السُّحب، فاسأل نفسك: "ماذا يشبه هذا الشكل؟ وماذا يعني بالنسبة لي؟".

تحذير: تجنَّب النظر إلى الشمس مباشرةً. وفي الأيام المشمسة، قم بارتداء نظارة شمسية من نوعية جيدة وانظر إلى الجزء البعيد عن الشمس في السماء.

تدريب ٤٧: الرسم العابث

الهدف: استخدام أسلوب الرسم العابث (الرسم بطريقة نصف واعية في أثناء التفكير في شيء آخر) لتحسين القدرة على الإبداع تلقائيا ودون وعي.

المهمة: خُذ ورقة بيضاء وارسم عليها بطريقة نصف واعيـة. امـنح نفـسك الفرصة للمحاولة. وليس مـن الـضروري أن تكـون لـديك صـورة معينـة في ذهنك؛ فالفكرة هنا تتمثل في السماح لقلمـك بـالانطلاق بحريـة عـلى الورقـة وملاحظة ما يحدث. ويجب التركيـز عـلى ذلـك، وملاحظـة مـا يأخـذك إليـه خيالك. وبعد بضع دقائق، انظر إلى ما رسمته. قد تندهش بمدى قدرتك عـلى الإبداع. أما إذا لم يكن الرسم من هواياتك المفضلة، فيمكنك قطع صـور مـن المجلات لتكوين صورة أخرى. قد يبدو لك أن هـذا الأمـر سـهل ويـستطيع الأطفال القيام به (بل وربما تكون قد قمت به عندما كنت طفـلاً) ولكنـه مـن الممكن أن يكون مفيدًا جدًا. إن الهدف ليس إنتاج قطعة فنيـة تفـوز بـالجوائز، ولكن الهدف هو التعرف على الجانب الإبداعي الموجود داخلك والذي أهملته طوال حياتك.

تـدريب ٤٨: رسم النقاط

الهدف: زيادة القدرة على الإبداع تلقائيا ودون قصد

إن هذا التدريب رائـع وقـد يعـود أصـله إلى رسـومات قـدماء الـصينيين. ويهدف هذا التدريب إلى تشجيعك على الإبداع قدر الإمكـان بـشكل تلقـائي دون قصد. هل يبدو ذلك أمرًا مشوقًا؟ لماذا لا تجربه؟

المهمة الأولى: أحضِر ورقة بيضاء وحبرًا أسود وفرشاة. وتتمثل مهمتـك في رسم نقاط وبقع من الحبر على الورقة بشكل عشوائي، دون محاولة الوصول إلى شكل معين. يبدو ذلك سهلاً، أليس كـذلك؟ عـلى الـرغم مـن ذلـك، فكلـما

حاولت عدم رسم شكل معين، بدأ أحد الأشكال في الظهور. ففي الحقيقة، لن تسمح لك قدراتك الإبداعية بتقييدها.

بعد انتهائك من هذا التدريب، مارِس التدريب التالي.

المهمة الثانية: قم بثني ورقة في منتصف المكتب، ثم ضع قطرة من الحبر عليها واضغط على الجانبين معًا. بعد ذلك، قم بفردها ورؤية الشكل الذي تكوَّن. ماذا ترى؟

يمكنك بعد ذلك محاولة القيام بالتدريب الإبداعي التالي.

المهمة الثالثة: ارسم نقطة سوداء كبيرة على ورقة بيضاء، ثم اسأل نفسك: "علام تُعبِّر هذه النقطة؟" أطلق العنان لخيالك. قد يرى الطفل أن هذه النقطة عبارة عن نجمة بعيدة أو حشرة ميتة أو أي شيء آخر. حاول أن تفكر مثل الأطفال.

تدريب ٤٩: تغيير السياق

الهدف: التفكير بشكل أعمق لاكتشاف القدرات الإبداعية المستترة

المهمة: فكِّر في 30 استخدامًا ممكنًا لدبوس الورق. على سبيل المثال، في المكتب يتم استخدامه عادةً للإمساك بالأوراق معًا، ولكن قد يستخدمه اللص في كسر القفل، وقد يستخدمه المهندس في توصيل الكبلات... وهكذا. عن طريق تغيير السياق الذي يُستخدَم فيه دبوس الورق، سوف تكتشف استخدامات أخرى له غير تلك المألوفة، كما ستكتشف مدى قدرتك على

الإبداع. إن الهدف من قيامك بـالتفكير في 30 اسـتخدامًا مختلفًـا هـو أنـه بعـد الأفكار الخمس أو الست الأولى، سوف تجد أنك تبذل جهدًا كبيرًا للحـصول على المزيد من الأفكار. ويمكنك تكرار هذا التدريب مع أية أداة مـن الأدوات المنزلية؛ مثل ورق الكرتون الموجـود في بكـر المناديـل والزجـاج البلاسـتيكي الفارغ والمصباح الكهربي وأي شيء آخر.

تـدريب ٥٠: التفكير من وجهة نظر مختلفة

الهدف: إيجاد وسائل جديدة للتغلب على ما يعوق الإبداع

المهمة: بدلاً من التفكير في المشكلة من وجهة نظرك، حاول أن تنظـر إليهـا من وجهة نظر مختلفة وغير عادية. بمعنى آخر، فكِّر في المشكلة كما لو كنـت في مكان شخص آخر. ويمكنك اختيار أي إنسان تحبـه أو أي شـخص مـشهور؛ مثل نجوم التليفزيون أو حتى أي شخصية تاريخية؛ مثل "نابليون بونابرت" أو الملكة إليزابيث. فعن طريق النظر إلى الأشياء العادية بطريقة غير عادية، فإنـك تشجع مخك على عمل روابط للشيء الأصلي، ممـا يـؤدي - غالبًـا - إلى توليـد أفكار لم تكن لتأتي على بالك أبدًا. إذا وجـدت أن هـذا التـدريب يـساعدك في الحصول على حلول إبداعية، ففكِّر من وجهة نظر شخصيات مشهورة أخـرى وابحث عن الأفكار الجديدة التي قد تظهر.

تـدريب ٥١: الإبداع والحالة شبه الواعية

الهدف: التركيز عـلى الحالـة شـبه الواعيـة والـسماح للقـدرة عـلى الإبـداع بالظهور

قبل أن تستغرق في النوم ليلاً، تأتي إليك الأفكار بكثرة. ولكن المشكلة أن معظمنا يستغرق في النوم بعد ذلك وعندما يستيقظ يكون قد نسي الأفكار التي مرت في ذهنه. ومن ثَمَّ، وجد الفنان السريالي "سالفادور دالي" طريقة للتغلب على ذلك. فقد كان يغفو على كرسي مع الإمساك بملعقة معدنية ووضع طبق معدني على الأرض تحت الملعقة مباشرةً. وعندما يستغرق في النوم، تسقط الملعقة على الطبق وتُصدِر صوتًا يؤدي إلى إيقاظه. ولذلك، كان يستطيع أن يتذكر ما فكَّر فيه في حالته شبه الواعية.

المهمة: جرِّب القيام بذلك بنفسك، وتأكد من قيامك بكتابة أفكارك عندما تستيقظ على الفور، وإلا سوف تضيع كل أفكارك من ذاكرتك.

ولزيادة قدرتك على الإبداع، فإن أفضل شيء يمكنك القيام به هو أن تؤمن أنك قادر على الإبداع بالفعل؛ فذلك سوف يساعد في توجيه عقلك إلى الاتجاه السليم. لذا، بدءًا من الآن، لا تشك في قدرتك الإبداعية واستخدِم كل شيء تقوله وتفكر فيه وتحلم به وتكتبه وترسمه وتفعله وتشعر به وتسمعه وتتذوقه وتشمه، لتعزيز قدرتك على الإبداع. تمسَّك بكل أفكارك. وإليك فيما يلي بعض الأشياء الأخرى التي يمكنك القيام بها لزيادة قدرتك على الإبداع:

- احتفظ بدفتر لتدوين اليوميات أو قلم وورقة في متناول يديك واكتب الأفكار التي ترد على ذهنك بانتظام.
- تأمل أحلامك جيدًا؛ حيث إنها من الممكن أن تكون مصدرًا جيدًا للإلهام.

- حاول أن تحصل على العديد من التجارب والخبرات الجديدة؛ لتنشيط عقلك وقدرتك على الإبداع.
- استمع إلى ما يدور حولك أو إلى ما يقوله الآخرون؛ فقد يساعدك ذلك في تكوين أفكار جديدة مبتكرة.
- اضحك كثيرًا؛ فالضحك يُعد وسيلة رائعة لتشجيع عقلك على التفكير بشكل إبداعي. كذلك، لا تأخذ الأمور بجدية شديدة دائمًا؛ لأن ذلك يعوق القدرة على الإبداع. فروح الفكاهة تزيد من روعة الأمور وهذا هو ما تنشأ منه القدرة على الإبداع.
- انتبه إلى مشاعر الحقد وحاول أن تتخلص منها؛ حيث إنها غالبًا ما تكون رسالة من جوهر الإبداع بداخلك. فما الموهبة التي تريد أن تكون لديك؟ ما الذي أدى إلى شعورك بالحقد؟ وكيف يمكنك تطوير قدرتك على الإبداع في هذا الجانب؟
- للوصول إلى منبع الإبداع الموجود داخلك، يجب أن تكون قادرًا على تخصيص وقت معين للاسترخاء بشكل مؤقت للسماح للحدس والإلهام بالقيام بدور مهم. ومن ثَمَّ في حياتك، خصِّص بعض الوقت للاسترخاء كل يوم تسمح فيه لعقلك وخيالك بالانطلاق. ويُعد التأمل إحدى وسائل القيام بذلك. وقد تساعدك التدريبات المذكورة في الفصل الأول (تدريبات التركيز) على القيام بذلك أيضًا.

قِس مدى تقدُّمك حتى الآن

في أي وقت من هذا الأسبوع، اقرأ قصة خيالية. وإذا لم تجد وقتًا كافيًا للقيام بذلك، فشاهِد حلقة من إحدى مسلسلات الخيال العلمي. اسمح لنفسك بالاستغراق في عالم الخيال العلمي الذي هيأه الكاتب. وإذا نجحت في القيام بذلك، فإنك تسمح لنفسك بالتفكير في المستحيل وتعيش في عالم آخر. ومن ثَمَّ، سوف تجد وسيلة رائعة لزيادة قدرتك على الإبداع. على سبيل المثال، في قصة "أليس في بلاد العجائب" للكاتب "لويس كارول"، نصحت ملكة القلوب "أليس" بالتفكير في شيء مستحيل كل يوم قبل تناول الإفطار، وهي نصيحة جيدة جدًا.

الفصل السادس

سرعة رد الفعل

هل شعرت من قبل بفائدة رد الفعل السريع في أثناء القيادة أو ممارسة رياضة معينة أو عند التقاط أي إناء قبل وقوعه؟ هل تشعر أنك لم تعد سريعًا في إيجاد ردود ذكية؟ ضع في اعتبارك أنه يوجد الكثير من الأمور التي يمكنك القيام بها لكي تظل ذكيًا ويقظًا وسريعًا في رد فعلك لمدة أطول.

إن جميع التدريبات المذكورة في هذا الفصل تهدف إلى زيادة التوافق بين العينين واليدين، مما يشجع على تطوير روابط ومسارات عصبية جديدة، ويزيد من سرعة رد الفعل والقدرة على التفكير بسرعة تحت أي ضغط. وتتمثل مهمتك في محاولة القيام بجميع المهام المذكورة، ثم تكرارها في اليوم التالي لرؤية ما إذا كان هناك تطور في سرعتك وأدائك أم لا. استمِر في القيام بذلك حتى يصبح تفكيرك ورد فعلك سريعًا. وإذا احتجت إلى المساعدة، فسوف تجد بعض النصائح المهمة في نهاية هذا الفصل.

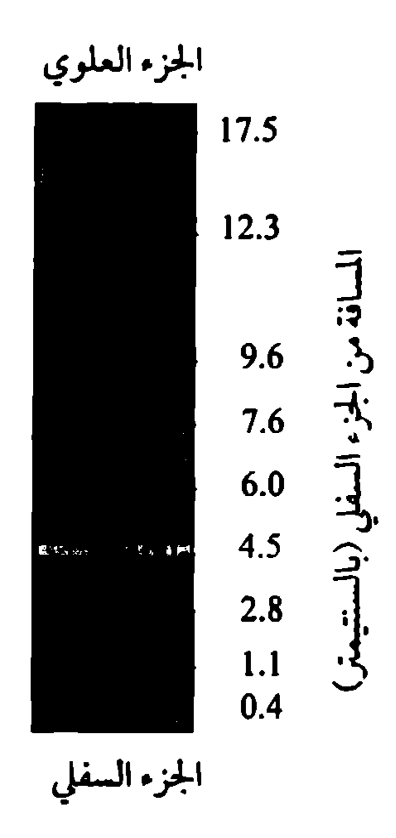
قبل البدء في ممارسة التدريبات المذكورة في هذا الفصل، افحص سرعة ردود أفعالك في الوقت الحالي. إذا أجبت بـ"نعم" عن أكثر من 3 من الأسئلة التالية، فيجب أن تولي اهتمامًا أكبر لهذا الفصل.

- ❑ هل تشعر أن العالم يسير بسرعة كبيرة من حولك؟
- ❑ هل يطلب منك السائقون الآخرون أن تزيد من سرعتك في القيادة؟
- ❑ هل تجد صعوبة في التركيز على شيء واحد؟
- ❑ هل تنسى الأرقام المهمة؛ مثل رقم بطاقة الصرف الآلي؟
- ❑ هل تضل الطريق دائمًا لأنك لا تعرف الاتجاهات؟
- ❑ هل تقع منك الأشياء دائمًا؟
- ❑ هل تعتقد أنك مُعرَّض لارتكاب الحوادث؟
- ❑ هل حصلت على الكثير من المخالفات في القيادة مؤخرًا؟
- ❑ هل يصعب عليك التعامل مع الكمبيوتر وألعاب البلاي ستيشن؟
- ❑ هل يعتبرك أصدقاؤك شخصًا "كثير النسيان"؟

تدريب ٥٢: سرعة التقاط الأشياء

الهدف: اختبار سرعة رد الفعل وتطويرها.

المهمة: أحضِر قطعة كبيرة من الورق المقوى ومقصًا ومسطرة وقلم حبر أو رصاص. اقطع الورقة حتى يكون طولها 20 سم وعرضها 5 سم على الأقل، واكتب عليها ما يلي:



اكتب الأرقام من 40 إلى 200 (الوقت بـالمللي ثانيـة) عـلى الورقـة كـما هـو موضح، مع بدء الترقيم من الجزء السفلي من الورقة؛ حيث إن هذا هو زمن رد الفعل. اطلب من أحـد أصـدقائك الإمـساك بهـذه الورقـة. بعـد ذلـك، قـم بمحاولة الإمساك بهذه الورقة بين أصـابعك مـن أسـفل. والآن، اطلـب مـن صديقك أن يُسقِط هذه الورقـة دون تحـذير، ويجـب أن تحـاول التقاطهـا بـين أصابعك. ولكن لا تحرك يديك لالتقاطها؛ لأن هذا يُعد خارج قوانين اللعبـة. بعد ذلك، اقرأ النتيجة التي حصلت عليها من الجانب. ويشير الـرقم إلى زمـن رد الفعل الخاص بك بالمللي ثانية.

السرعة (بالمللي ثانية)	النتيجة
ممتاز	40
جيد جدًا	60
جيد	80
مقبول	100
أقل من المقبول	120
بطيء	140
بطيء جدًا	160
استمر في التدرب، وسوف تحصل على نتيجة جيدة.	180

تدريب ٥٣: سرعة القراءة

الهدف: تطوير مهارات الفحص والملاحظة

المهمة: اختر أية فقرة في جريدة، واضبط ساعة الإيقاف على دقيقة واستخدِم قلم رصاص لوضع علامة بأقصى سرعة على كل حروف الهاء الموجودة في هذه الفقرة. والآن، اختر فقرة أخرى وضع علامة على كل حروف الراء. بعد ذلك، راجِع ما قمت به. من المحتمل أن تجد أنك قد فوتَّ بعض الحروف المطلوبة. جرِّب القيام بذلك مرةً أخرى في اليوم التالي، واستمِر في

القيام بهذا التدريب باستخدام فقرات وحروف مختلفة، حتى تضع علامات على جميع الحروف المطلوبة.

تدريب ٥٤: استخدام ألعاب الكرة والورق لزيادة سرعة رد الفعل

الهدف: استخدام أساليب مرحة لزيادة سرعة رد الفعل

المهمة الأولى: قم بقص قصاصات ملونة من الورق تحتوي على أشكال صغيرة وحروف وأرقام مختلفة، ثم الصقها على كرة. بعد ذلك، مارِس لعبة التقاط الكرة مع أصدقائك، أو قم بإلقائها تجاه الحائط والتقاطها إذا كنت تلعب بمفردك، مع ذِكر أحد الألوان أو الأشكال أو الأرقام المواجهة لك قبل التقاطها.

المهمة الثانية: ارسم مربعًا كبيرًا على سبورة أو قطعة من الورق، ثم قسِّمه إلى 16 مربعًا صغيرًا. بعد ذلك، اكتب الأرقام من 1 إلى 16 بشكل عشوائي داخل المربعات. قم بتشغيل إحدى المقطوعات الموسيقية المفضلة لديك مع الإشارة إلى كل رقم بالترتيب، مع الحفاظ على الإيقاع. أعد المحاولة مرةً أخرى، ولكن هذه المرة مع العد بشكل عكسي.

المهمة الثالثة: تتم ممارسة هذه اللعبة بواسطة كوتشينة ويشترك فيها شخصان، يقوم كل منهما بإلقاء ورقة بدوره. فإذا ألقى أحدهما ورقة ذات قيمة مساوية لقيمة الورقة الموجودة قبلها، يُصدِر الإشارة المتفق عليها في اللعبة ويضع يده على الورق، ثم يأخذ جميع الأوراق التي تم إلقاؤها حتى هذه اللحظة. إن الهدف من هذه اللعبة هو الحصول على جميع الأوراق الموجودة لدى اللاعب الآخر. ومفتاح هذه اللعبة هو رد الفعل السريع قدر الإمكان.

تدريب ٥٥: تمارين التركيز بالعينين

الهدف: تقوية المهارات البصرية وسرعة رد الفعل وزيادة التوافق بين العينين واليدين

المهمة الأولى: قِف أو اجلس في وضع مريح، ثم أمسك بالقلم الرصاص مع مد ذراعك أمام أنفك مباشرةً. ركِّز بكلتا عينيك على القلم الرصاص وقم بتحريكه أمامك ببطء. حاول أن تظل عيناك ثابتتين على القلم طوال الوقت حتى يصل إلى أنفك. والآن، حرِّك القلم الرصاص بعيدًا عن وجهك حتى يبتعد بطول مد ذراعك مرةً أخرى. فإذا ابتعدت عيناك عن القلم الرصاص، فابدأ في ممارسة التدريب من جديد. لتحقيق أقصى فاعلية، كرِّر هذا التدريب 10 مرات، ولكن توقف إذا شعرت بإجهاد في عينيك.

المهمة الثانية: قِف أو اجلس في وضع مريح، ثم ضع القلم الرصاص أمام وجهك بمسافة 30 سم. ركِّز بكلتا عينيك على القلم الرصاص وحرِّكه على شكل قوس إلى الجانب الأيمن من رأسك حتى يكون موازيًا لأذنك. وفي أثناء القيام بذلك، ثبِّت عينيك على القلم الرصاص حتى يبتعد عن مجال رؤيتك، ولكن دون أن تحرك رأسك. والآن، أعِد القلم إلى نقطة البدء مرةً أخرى، مع محاولة التركيز عليه طوال الوقت. بعد ذلك، أعِد التدريب، ولكن هذه المرة مع تحريكه إلى الجانب الأيسر من رأسك. كرِّر هذا التدريب خمس مرات على كل جانب. وجدير بالذكر أنه من الطبيعي أن تصبح صورة القلم غير واضحة أو

مزدوجة عندما يصل إلى أنفك، ولكن حاول أن تبذل أقصى جهد لديك في التركيز عليه طوال الوقت.

ملحوظة: لا يساعد أيٌّ من هذين التدريبين في تحسين قدرتك على الرؤية، ولكنهما عبارة عن حركات قصيرة وبسيطة يمكنها أن تساعد في تخفيف إجهاد العين وتحسين التوافق بين العينين واليدين، كما يمكنهما أن تساهم في تحسين صحة عينيك بشكل عام. وبهذه الطريقة، قد يساعد هذان التدريبان في تحقيق أقصى استفادة أثناء القراءة أو العمل على جهاز الكمبيوتر، وهما المصدران الرئيسان المسببان لإجهاد العين.

تدريب ٥٦: استخدام ألعاب الكمبيوتر في تنشيط الذهن

الهدف: تطوير المهارات الذهنية والحركية

المهمة: جرِّب ممارسة ألعاب الكمبيوتر والبلاي ستيشن. وإذا لم تكن قد مارستها من قبل، فقد تشعر بالارتباك في البداية، ولكن مع كثرة التدريب سوف تصبح بارعًا فيها بعد فترة بسيطة. ومع ذلك، يجب ألا تبالغ في ممارسة هذه الألعاب؛ حيث إن قضاء الكثير من الوقت في التحديق إلى الشاشة لا يُعد جيدًا لعقلك أو لجسمك. أما إذا كنت لا تُفضِّل الأصوات المزعجة والانفجارات الصادرة عن هذه الألعاب، فيمكنك تجربة أي نشاط سريع آخر؛ مثل تنس الطاولة أو تنس الريشة.

ومما لا شك فيه أن المخ هو مركز التحكم الرئيسي في ردود الأفعال، والذي يقوم بمعالجة المعلومات في جزء من الثانية، ثم يرسل إشارات على هيئة

نبضات إلى عضلاتك. ومن المعروف أيضًا أن تقدُّم العمر يؤثر على سرعة هذه النبضات، ويقلل من السرعة التي تتم بها معالجة المعلومات. بمعنى آخر، تنتج ردود الأفعال البطيئة عن بطء المخ، وليس بطء الجسم. ومن هنا، يتضح كيف يمكنك الحفاظ على ردود أفعالك السريعة.

ويجب أن تحافظ على صحة عقلك وجسمك؛ فمثلما تساعدك ممارسة التدريبات الرياضية بشكل منتظم على زيادة قوتك وتوازنك وقدرتك على التحرك بسرعة عندما تحتاج إلى ذلك، فاستخدام عقلك بانتظام وإجباره على العمل بأقصى طاقة ممكنة يحافظ على سرعته ويقظته وقدرته على الاستجابة للمواقف الجديدة.

افحص مدى قوة بصرك بانتظام. وقبل أن تقوم بأي رد فعل عقلي أو جسدي، يجب أن تكون لديك صورة دقيقة عن العالم من حولك. ويعتمد الحصول على هذه الصورة الدقيقة على قدرتك على الرؤية. ولذلك، يُعد فحص العين بشكل منتظم في منتهى الأهمية؛ ليس فقط للتأكد مما إذا كنت تحتاج إلى ارتداء نظارة طبية أم لا أو التأكد من أن كشف العدسات الخاص بك ما زال صالحًا للاستخدام، ولكن أيضًا لاكتشاف أية مشكلات في العين في مرحلة مبكرة، مما يساعد في معالجتها على الفور.

توقف عن تناول الأشياء التي تضر مخك. فمثلاً، امتنع عن التدخين وعن تناول الأدوية دون إرشاد الطبيب، وكذلك امتنع عن تناول الكحوليات. فمن المعروف أن تناول الكحوليات يؤدي إلى إبطاء ردود الأفعال بشكل كبير، كما

أن تناولها يؤدي إلى إبطاء حركتك بشكل دائم. وتوجد أيضًا بعض الأدوية التي يمكن أن تقلل من سرعة رد فعلك. فإذا كان لديك شك في تأثير أحد الأدوية التي تتناولها، فناقش ذلك مع طبيبك واطلب منه الحصول على بديل فعَّال لها. واعلم أن التدخين يقلل من سرعتك بعدة أشكال، وسوف نوضح السبب في ذلك في الجزء الثاني من هذا الكتاب.

لا تتردد؛ فلا يوجد وقت لذلك في حياتنا المليئة بالضغوط، كما لا توجد فرصة لإجراء الأبحاث. ومن ثَمَّ، عليك اتخاذ القرار الآن. ويُعد عدم القدرة على اتخاذ قرار هو السبب الرئيسي في بطء رد الفعل. ومن الجدير بالذكر أن رجال الشرطة والمحققين يتلقون تدريبات قاسية لإعداد عقولهم للاستجابة للأمور غير المتوقعة، كما أنهم يستخدمون هذه التدريبات لاتخاذ أفضل القرارات في اللحظة الحاسمة. ويمكنك أنت أيضًا القيام بالمثل.

إذا كنت دائم التردد، فحاول أن تتدرب على كيفية الاستجابة لبعض المواقف المحتملة؛ حتى تكون مستعدًا للتعامل معها حال ظهورها. فكِّر في عملك أو منزلك وأية مشكلات تسبب لك القلق حاليًا. والآن، قم بعمل قائمة بالمواقف المحتمل حدوثها، سواء السيئة أم الجيدة. اسأل نفسك: "ماذا سيحدث لو...؟" و"ماذا سأفعل في هذه الحالة؟". تدرب على اتخاذ القرارات؛ حتى تصبح قادرًا على الاستجابة لهذه المواقف بسرعة وثقة إذا حدثت بالفعل.

احصل على قسط كافٍ من النوم؛ فمن الجدير بالذكر أن النوم بشكل جيد ليلاً يُعد وسيلة طبيعية لتجديد نشاط عقلك. وبالإضافة إلى ذلك، يُعد النوم الجيد والمنتظم ضروريًا للحفاظ على يقظة جسمك وعقلك، كما أنه يمنحك

القدرة على الاستجابة للأحداث بشكل سريع. وسوف تجد المزيد من المعلومات حول فوائد النوم الجيد ليلاً ومساعدته في تنشيط المخ في الجزء الثاني من هذا الكتاب.

قِس مدى تقدُّمك حتى الآن

ابحث عن ثلاث كرات مطاطية واقذفها في الهواء وحاول التقاطها قبل سقوطها على الأرض. إذا لم تكن لاعبًا محترفًا لقذف الكرات المطاطية في الهواء، فسوف تجد صعوبة في ممارستها في البداية، ولكن إذا استمررت في التدريب لعشر دقائق على الأقل يوميًا، فسوف تشهد تحسنًا ملحوظًا. لا يهم الأسلوب الذي تستخدمه للحفاظ على تحرُّك الكرة في الهواء، ولكن المهم هو أن تحافظ عليها.

وحتى إذا كنت تقذف الكرات وتقوم بالتقاطها لثوانٍ قليلة قبل أن تسقط على الأرض، فهذا يُعد بداية جيدة. فقد أثبتت الدراسات أن تعلُّم قذف الكرة في الهواء والتقاطها قبل سقوطها له تأثير إيجابي على وظائف المخ، عن طريق تحسين سرعة رد الفعل والذكاء.

الفصل السابع

قوة المـخ

يمكن تكرار التدريبات المذكورة في هذا الفصل - والتي قد تبدو بـسيطة - مرارًا وتكرارًا في أي وقت وأي مكان؛ فهذه التدريبات تهدف إلى تنـشيط المـخ والتخلص من الروتين اليومي واستخدام الحواس بطريقة غير تقليدية لتنشيط جانبي المخ.

لا تُشترَط قراءة هذا الفصل بترتيب معين؛ فيمكنك قراءة أي جزء فيه كـما تريد. ولتحقيق أقصى استفادة، حـاول أن تمـارِس تـدريبًا أو اثنـين مـن هـذه التدريبات يوميًا، أو أكثر إذا شعرت بالرغبة في ذلك. إن عقلك سيحب هـذا النوع من التدريبات؛ ومن ثَمَّ حاول أن تمارسها باستمرار. وتـذكَّر أنـك كلـما دربت عقلك بشكل أكبر، أصبح أكثر نشاطًا. والآن، دعنا نبـدأ في التـدريبات إذا كنت مستعدًا.

تـدريب ٥٧: تـصفية الـذهن

الهدف: التخلص من تشوُّش الذهن

المهمة: اكتب كل ما يدور في ذهنك الآن؛ مثل أهدافك على المدى الطويـل وعلى المدى القصير وآمالك ومخاوفك والأشياء التي تنـدم عليهـا ومـا عليـك القيام به وأفكارك وما إلى ذلك. فجدير بالذكر أن تدوين ما يدور في ذهنك لـه تأثير نفسي كبير؛ حيث إنه يعمل على التخلص مـن تـشوُّش الـذهن. لا تـذكر

الأفكار المهمة فقط، ولكن دوِّن جميع الأفكار التي تدور في ذهنك حاليًا كما هي. وكذلك، لا تهتم بالتفاصيل، ولكن دوِّنها باختصار على هيئة نقاط؛ حيث يمكنك تدوين كلمة أو اثنتين لكل فكرة. استمر في القيام بذلك حتى لا يتبقى شيء يمكنك كتابته. بعد ذلك، ألقِ نظرة على ما كتبته، هل هي أشياء جيدة؟

تدريب ٥٨: التركيز لمدة دقيقتين

الهدف: تعلُّم التركيز الكامل

المهمة: استخدِم ساعة حائط أو ساعة يد تحتوي على عقرب للثواني وضعها أمام التليفزيون مباشرةً. قم بتشغيل التليفزيون وحاول أن تركز بكامل انتباهك على حركة عقرب الثواني لمدة دقيقتين كاملتين. حاول ألا يتشتت انتباهك بواسطة التليفزيون. إذا نجحت في القيام بذلك، يمكنك أن تزيد من صعوبة هذا التدريب عن طريق التركيز على عقرب الثواني وعلى يديك في الوقت نفسه.

تدريب ٥٩: اتخاذ أوضاع جسمانية غريبة

الهدف: الحفاظ على يقظة العقل لمدة طويلة

المهمة: إذا وجدت أن ذهنك يشرد أثناء محاولة التركيز، فحاول أن تتخذ وضعًا جسمانيًا غريبًا. على سبيل المثال، قم بتغيير الطريقة التي تجلس بها أو تعبيرات وجهك، أو قم بشد عضلات بطنك أو ساقك. أما إذا كنت مع أشخاص آخرين، فيمكنك محاكاة الوضع الذي يتخذه شخص آخر. فمن

الجدير بالذكر أن اتخاذ مثل هذه الأوضاع الجسمانية الغريبة يمنع كسل الجسم وينشط العقل بسهولة.

تدريب ٦٠: التركيز على التعامل مع الأرقام والحسابات

الهدف: تحسين المهارات الحسابية العقلية

المهمة الأولى: فكِّر في رقم معين، ثم قم بمضاعفته. استمر في مضاعفته لمعرفة أكبر رقم يمكنك الوصول إليه. على سبيل المثال: 2، 4، 8، 16، 32، 64... إلخ.

المهمة الثانية: اذكر جميع الأرقام من 1 إلى 100 على أن تقوم بالآتي:

- عند ذِكر الأرقام التي يمكن قسمتها على 3، ارفع يدك اليسرى.
- عند ذِكر الأرقام التي يمكن قسمتها على 4، ارفع يدك اليمنى.
- عند ذِكر الأرقام التي يمكن قسمتها على 3 و4، صفِّق بيديك.
- عند ذِكر الأرقام التي يمكن قسمتها على 5، اضرب بقدمك على الأرض.

تدريب ٦١: التركيز على التعامل مع الحروف والكلمات

الهدف: تدريب المخ لزيادة طاقته

المهمة الأولى: اذكر حروف الهجاء بالترتيب من الألف إلى الياء، ثم اذكرها بالترتيب العكسي.

المهمة الثانية: احفظ البيتين التاليين:

نَحْـــنُ أَطْفَـــالُ الـــسَّلامِ نَحْــنُ لا نَـــرْضَى الخِـــصَام

كُـــلُّ مَـــا نَرْجُـــوهُ أَنْ يَمْـــلأ الـــدُّنْيَا الوِئَـــام

- الآن، قم بتسميع البيتين مع ذِكر عدد حروف كل كلمة. على سبيل المثال: نحن (3)، أطفال (5)... وهكذا.
- اذكر كل سطر من هذين البيتين بشكل عكسي.
- كرِّر هذا التدريب باستخدام أي أبيات أخرى.

تدريب ٦٢: تخيُّل الأشياء

الهدف: زيادة القدرة على التخيل.

المهمة: أغمِض عينيك وتخيل الأشياء التالية: مقص ومفتاح منزلك وفرشاة أسنان والبنطلون المفضل لديك وغرفة نومك وهاتفك وغروب الشمس. ركِّز أولاً على الشكل، ثم قم بعد ذلك بتخيُّل التفاصيل. خُذ الوقت الكافي حتى تصبح الصورة ثابتة وواضحة في ذهنك.

والآن، تخيل بعض الأشياء غير الحقيقية مثل: وحيد القرن وجنيَّة ومحيط من الشيكولاتة وجبل من الآيس كريم.

ما الفرق بين الصور التي تتكون في ذهنك عن الأشياء التي رأيتها بالفعل وتلك التي لم ترها من قبل؟

تـدريب ٦٣ : تخيُّل الموسيقى

الهدف: تحقيق التوافق بين الأفكار

المهمة الأولى: تخيل أنك تستمع إلى بعض المقطوعات الموسيقية المعروفـة في ذهنك، وحاول أن تستمع إلى أكبر قدر ممكن منها.

المهمة الثانية: هل يمكنك أن تتخيل أصوات الأشياء التالية:

- أصوات الإشراق
- أصوات الظلام
- أصوات السعادة
- الأصوات الذهبية
- الأصوات الرخيمة
- الأصوات الحادة

تـدريب ٦٤ : تخيُّل غسل اليدين

الهدف: تنشيط الخيال الحسي

المهمة: حاول أن تسترخي في مقعد مريح وتخيل أنك تغسل يـديك. تخيـل كل الحركات والتفاصيل التي تقوم بها. اشعر برغوة الصابون، واسمع صوت المياه الجارية، واستنشِق رائحة الصابون العطرة، وانظـر إلى شـكل الفقاعـات. والآن، اغسل يديك بشكل فعلي وقارن بـين هـذه التجربـة وبـين مـا رأيتـه في ذهنك.

تدريب ٦٥: تخيّل مذاق الطعام ورائحته

الهدف: تنشيط جميع الحواس

المهمة: قم بتنشيط ذهنك عن طريق تخيُّل مذاق ورائحة الأطعمة التالية بعد مزجها معًا:

- بودنج الأرز والدجاج
- اللبن وعصير البرتقال
- المخلل والآيس كريم
- الشيكولاتة والمسطردة

تدريب ٦٦: استخدام كلمات غير دارجة

الهدف: تحسين طريقة صوغ الأفكار والتعبير عنها بكلمات غير دارجة

المهمة الأولى: ابحث عن معاني للكلمات التالية غير الدارجة. وبعد انتهائك من القيام بذلك، قم باستخدام بعض الكلمات غير الدارجة الخاصة بك.

- ❑ الملاب
- ❑ مخلوج
- ❑ شنزر
- ❑ أنزع
- ❑ أجلح
- ❑ جرنفش

المهمة الثانية: صِف الأشياء التالية كما لو كنت تتحدث إلى أحد سُكَّان المريخ الذين لا يعرفون أي شيء عن كوكب الأرض: البحار والعلاقات الزوجية والشيكولاتة وكيفية ارتداء البنطلون والإنترنت وقاعدة التسلل في كرة القدم.

المهمة الثالثة: في أثناء إجرائك لإحدى المناقشات، كرِّر ما يقوله الطرف الآخر في ذهنك قبل الإجابة عليه. فهذا سوف يساعدك على فهم ما يقوله الشخص الآخر بالفعل. ويمكن أن تحاول أن تقضي يومًا لا تتحدث فيه على الإطلاق (هذا إذا ساعدك أصدقاؤك وأفراد عائلتك في هذا الأمر). حاول أن توصل رسالتك باستخدام لغة الجسد والأشكال الأخرى للتواصل غير الشفهي، ما عدا الكتابة.

تدريب ٦٧: التفكير في أشياء مستحيلة

الهدف: جعل المخ يفكر في اتجاهات أخرى

المهمة: تخيل كيف ستكون حياتك عند تجربة شيء لم تفكر فيه من قبل. على سبيل المثال:

- كيف سيكون الأمر إذا كنت من الجنس الآخر؟
- كيف سيكون الأمر إذا كنت فراشة؟

- ❑ كيف سيكون الأمر إذا كان لديك مخان؟
- ❑ كيف سيكون الأمر إذا كنت المحيط الهندي؟
- ❑ كيف سيكون الأمر إذا كنت إعصارًا؟
- ❑ كيف سيكون الأمر إذا استطعت العيش أبد الدهر؟

تدريب ٦٨: التفكير في إجابات غريبة ولكنها حقيقية

الهدف: تنشيط العقل بواسطة العبارات التي تبدو متناقضة ولكنها قد تكون صحيحة

المهمة: اقرأ القصص التالية. في البداية، قد تبدو بلا معنى، ولكن إذا قضيت وقتًا كافيًا في التركيز فيها، فقد تفهم معناها.

عندما قابل أحد المعلمين أحد الأفراد الذي لم يدخل المدرسة، قال له: "لقد أضعت نصف حياتك". ثم سأله: "هل تعلمت السباحة؟" فرد قائلاً: "لا". فقال له: "إذن، لقد أضعت حياتك كلها".

جلس بعض الأصدقاء يناقشون مسألة الموت مع بعضهم البعض. فسأل أحدهم الآخرين: "بعد موتكم، إذا جلس الأصدقاء وأفراد الأسرة يبكون عليكم، فماذا تريدونهم أن يقولوا عنكم؟" أحدهم فقال: "أريدهم أن يقولوا إنني كنت أفضل الأطباء في عصري، وإنني كنت بارًا بعائلتي".

بينما قال الآخر: "أريدهم أن يقولوا إنني كنت زوجًا صالحًا ومدرسًا ممتازًا، وإنني أحدثت فرقًا في مستقبل تعليم الأطفال". وقال الثالث: "أما أنا، فأرغب أن أسمعهم يقولون: انظروا! إنه يتحرك! إنه قد لا يزال على قيد الحياة".

في حين قال الرابع: "إنني متواضع جدًا لدرجة أنني لا أفكر في نفسي على الإطلاق، ولكنني أفكر في الآخرين دائمًا" فرد عليه الخامس قائلاً: "أما أنا، فإنني متواضع جدًا لدرجة أنني أنظر إلى نفسي كشخص آخر حتى يمكنني التفكير في نفسي".

ذهب شخص إلى أحد التجار وسأله: "هل رأيتني من قبل؟" فقال له التاجر: "لا". فقال له: "إذن، كيف تعرف أنه أنا؟"

تدريب ٦٩: الكلمات المتناقضة

الهدف: تنشيط العقل عن طريق التركيز في كلمات متناقضة ولكنها ذات معنى في الوقت نفسه

المهمة: إن الكلمات المتناقضة عبارة عن مجموعة من الكلمات التي إذا تم وضعها بجانب بعضها قد تبدو متناقضة؛ مثل "الصغير الكبير" أو "الحاضر الغائب". وإليك فيما يلي بعض التعبيرات المعروفة لدرجة أنك قد لا تدرك أنها متناقضة. ولكن إذا فكرت جيدًا لعدة لحظات، فسوف تدرك التناقض الموجود بينها.

- ❑ السر المعلن
- ❑ إجازة عمل
- ❑ النُسخ الأصلية
- ❑ الحياة المنقرضة
- ❑ النصف الأكبر
- ❑ سائل غازي
- ❑ زجاجة بلاستيكية
- ❑ الصمت المزعج
- ❑ الحقيقة الافتراضية

تدريب ٧٠: الأسئلة البديهية

الهدف: تطوير التفكير بشكل بديهي

المهمة: خصِّص بعض الوقت للتفكير والتأمل في الأسئلة التالية. لا تحاول حلها بشكل منطقي؛ حيث إنك قد لا تفهمها إلا بطريقة بديهية.

- ❑ ما الصوت الذي يصدر عن التصفيق بيد واحدة؟
- ❑ ماذا كان شكلك قبل أن تولد؟

❑ هل الزجاجة نصفها مملوء أم نصفها فارغ؟

❑ مَن أنت؟

❑ إذا سقطت شجرة في الغابة ولم يكن هناك أحد يسمع صوت سقوطها، فهل ستُصدِر صوتًا؟

قِس مدى تقدُّمك حتى الآن

إذا قمت على الأقل بواحدة من المهام التالية اليوم أو خلال هذا الأسبوع، فهذا يدل على أنك تحرز تقدمًا ثابتًا في تنشيط ذهنك وتقوية عقلك:

❑ إغلاق الهاتف المحمول والتليفزيون للتركيز على شيء آخر

❑ تدوين أفكارك في مفكرة يومية

❑ حساب أموالك دون استخدام آلة حاسبة

❑ الحديث مع أحد الأشخاص وجهًا لوجه بدلاً من استخدام البريد الإلكتروني

❑ ممارسة لعبة الشطرنج أو الطاولة

❑ قراءة أحد الكتب أو إحدى الجرائد أو المجلات المشوقة

تدريب ٧١: تنشيط الذاكرة

الهدف: تقوية الذاكرة باستخدام تدريبات بسيطة

المهمة: حاول أن تتذكر:

❑ ما كنت تفكر فيه منذ خمس دقائق

- ❑ ما كنت تفكر فيه منذ ساعة
- ❑ ما كنت تفعله في مثل هذا الوقت بالأمس
- ❑ ما تناولته على الإفطار منذ سبعة أيام
- ❑ ما ارتديته في الإجازة الأسبوعية الماضية
- ❑ شيئًا قلت لنفسك إنك لن تنساه أبدًا

تدريب ٧٢: تفريغ الذهن

الهدف: تطوير المهارات المتعلقة بالبديهة والخاصة بالجانب الأيمن من المخ عن طريق رؤية العالم من منظور جديد

المهمة: اقرأ القصة التالية، واذكر ما تتعلمه منها.

ذهب أحد الطلاب إلى أحد معلمي الفلسفة لمعرفة بعض المعلومات. وكما جرت العادة، قدَّم له هذا المعلم كوبًا من الشاي. ملأ المعلم الكوب حتى نهايته واستمر في الصب. نظر الطالب إليه باندهاش بينما كان الشاي يسقط خارج الكوب، ثم قال له: "إن الكوب مملوء، لن يمكنك أن تضع شيئًا آخر به." فتوقف المعلم عن صب الشاي، ونظر إلى الطالب وابتسم قائلاً: "إن ذهنك، مثل هذا الكوب، مليء بالأفكار والآراء، فكيف يمكنني أن أُعلِّمك أي شيء حتى تفرغ ما في ذهنك؟"

تدريب ٧٣: إدراك الحكمة والمعلومات المفيدة

الهدف: فهم معنى الحكمة

المهمة: أجب عن الأسئلة التالية:

- ❑ اذكر خمسة أشياء تعلمتها في حياتك وترغب في تعليمها لأحفادك.
- ❑ اذكر خمسة أسئلة يجب أن يكون كل شخص قادرًا على الإجابة عنهـا إذا أراد أن يكون شخصًا حكيمًا.

تدريب ٧٤: الرسم دون قياس

الهدف: اختبار مهارات الملاحظة والإدراك المكاني

المهمة: باستخدام قلم وورقة، ارسم الأشياء التالية دون قياس:

- ❑ طابع بريدي
- ❑ خط بطول قدمك
- ❑ دائرة بحجم عُملة الجنيه
- ❑ مستطيل بحجم هاتفك المحمول
- ❑ مستطيل بحجم كارت الائتمان الخاص بك

والآن، قارن بين الأشياء التي رسمتها والأشياء الحقيقية لمعرفة مـدى قـوة ملاحظتك، ومدى دقة رؤيتك للعالم. فإذا كانت أحجامها مختلفة تمامًا، فهـذا يدل على أنك تحتـاج إلى تقويـة مهـارات الملاحظـة وقـضاء بعـض الوقـت في ملاحظة التفاصيل الدقيقة في حياتك.

تدريب ٧٥: القيام بالأشياء بطرق مختلفة

الهدف: تنشيط العقل عن طريق القيام بالأمور المعتادة بطريقة مختلفة

المهمة: قم بتشبيك يديك بحيث تكون أصابعك متداخلة معًا، ولاحظ أي إصبعي الإبهام توجد في الأعلى، اليسرى أم اليمنى. والآن، حاول أن تقوم بتشبيك يديك بطريقة مختلفة. قم بثني ذراعيك ولاحِظ أي الذراعين توجد في الأعلى، اليسرى أم اليمنى. بعد ذلك، حاول أن تقوم بثنيهما في الاتجاه الآخر.

اذكر خمسة أشياء أخرى تقوم بها يوميًا بالطريقة نفسها؛ مثل وضع قدميك عكس بعضهما أو الجلوس على الأريكة نفسها. والآن، فكِّر في كيفية القيام بهذه الأشياء بطريقة مختلفة.

تدريب ٧٦: التدريب على عدم التفكير في الماضي

الهدف: التخلص من أساليب التفكير في الماضي

المهمة: خصِّص يومًا تراقب فيه أفكارك لملاحظة مدى تفكيرك في الأحداث الماضية. إننا نقضي معظم وقتنا في التفكير في الماضي، على الرغم من أن عقلنا يحتاج إلى أفكار جديدة وخبرات مختلفة. ويتمثل حل هذه المشكلة في القيام بأحد التدريبات المنشطة للعقل لمدة خمس أو عشر دقائق يوميًا.

تدريب ٧٧: تهجي الكلمات بطريقة عكسية

الهدف: زيادة القدرة على التفكير بوضوح باستخدام أساليب بسيطة لتنشيط العقل

المهمة الأولى: أحضِر كتابًا أو جريدة واختر خمس كلمات مكونة من أربعة حروف وخمس كلمات مكونة من خمسة حروف وخمس كلمات مكونة من ستة حروف. بدءًا بالكلمات المكونة من أربعة حروف، انظر إلى الكلمة الأولى جيدًا ثم حاول أن تتهجاها بطريقة عكسية بصوت عالٍ. قم بذلك مع كل الكلمات الأخرى. وإذا وجدت أن هذا الأمر سهل، فحاول أن تقوم بذلك مع الكلمات التي تتكون من سبعة أو ثمانية أو تسعة أو عشرة حروف. فإذا نجحت في القيام بهذا التدريب، فحاول أن تقوم بالتدريب التالي.

المهمة الثانية: في نهاية اليوم، وقبل الخلود إلى النوم، حاول أن تتذكر أحداث اليوم ولكن بشكل عكسي. بمعنى آخر، ابدأ بما حدث في المساء حتى تصل إلى اللحظة التي استيقظت فيها صباحًا.

تدريب ٧٨: تغيير الاتجاهات

الهدف: زيادة التوافق بين العينين واليدين وسائر أعضاء الجسم

المهمة الأولى: ضع يدك اليمنى على معدتك وقم بعمل دائرة تخيلية فوق رأسك بيدك اليسرى. والآن، قم بتبديل اليدين. سوف تجد أحد الأمرين أصبح أكثر صعوبة من الآخر. استمر في القيام بهذا التدريب حتى تنفذ كلاً منهما بسهولة. وبعد أن تتقن ذلك، مارِس التدريب الممتع التالي.

المهمة الثانية: في أثناء جلوسك على المكتب، قم بعمل دوائر في اتجاه عقارب الساعة بقدمك اليمنى. وفي أثناء قيامك بذلك، ارسم رقم "6" في الهواء بيدك اليمنى. عندما تقوم بذلك، سوف تبدأ قدمك في الدوران عكس اتجاه عقارب الساعة. استمر في القيام بهذا التدريب حتى يمكنك أن تمنع قدمك من تغيير الاتجاه.

تدريب ٧٩: رؤية الأمور من وجهة نظر أخرى

الهدف: رؤية النفس من وجهة نظر مختلفة تمامًا

المهمة: خُذ ورقة وقلمًا واكتب ست كلمات تصفك؛ أي الصفات التي تميزك عن الآخرين. والآن، خُذ ورقة أخرى واكتب ست كلمات أخرى تعتقد أيضًا أنها تُعبِّر عن شخصيتك، ولكن هذه المرة استخدِم يدك الأخرى في الكتابة. في البداية، سوف تجد هذا الأمر صعبًا ويحتاج إلى براعة ومهارة. وبعد الانتهاء، قارن بين القائمتين. في معظم الأحيان، تكون الكلمات الموجودة في القائمة الأولى طويلة وموضوعية، بينما تكون الكلمات الموجودة في القائمة الثانية عاطفية وتخيلية بدرجة أكبر. ويرجع ذلك إلى أن القائمة الأولى نبعت من الجزء الأيسر من المخ، بينما نبعت القائمة الثانية من الجزء الأيمن من المخ. ومما لا شك فيه أن عملية التعلم تكون أسهل إذا تم تنشيط جانبي المخ معًا. انظر إلى الصفات التي كتبتها مرةً أخرى وفكِّر في كيفية تقليل حدة الصفات الموجودة في القائمة الأولى وتحقيق التوازن بينها وبين تلك الموجودة في القائمة الثانية، ثم قم بذلك الأمر نفسه مع الصفات الموجودة في القائمة الثانية.

تدريب ٨٠: استخدام اليد التي لا تُستخدَم عادةً

الهدف: تحسين المهارات العقلية عن طريق استخدام اليد التي لا تُستخدَم عادةً.

المهمة: حاول أن تقوم بما يلي باستخدام اليد التي لا تستخدمها عادةً، سواء أكانت اليمنى أم اليسرى:

- ❑ غسل أسنانك
- ❑ الإمساك بزجاجة أو كوب وتناول الشراب منه
- ❑ تمشيط شعرك
- ❑ كتابة ملحوظة قصيرة أو قائمة مشتريات
- ❑ ارتداء ملابسك

تدريب ٨١: قوة الملاحظة

الهدف: تحسين مهارات الملاحظة

المهمة: خُذ ورقة وقلمًا واكتب جميع الأشياء التي تراها حولك، سواء أكانت صغيرة أم كبيرة. وجدير بالذكر أن هذا التدريب سوف يتطلب منك وقتًا طويلاً. حاول أن تدقق نظرك جيدًا حتى ترى بشكل فعلي كل ما يحيط بك.

تدريب ٨٢: استخدام كلتا اليدين بالبراعة نفسها

الهدف: التمكن من استخدام كلتا اليدين وكلا جانبَي المخ بالبراعة نفسها وفي الوقت نفسه

المهمة الأولى: خُذ ورقة وقلمًا، وأمسك القلم بكلتا يديك واكتب اسمك مستخدمًا اليدين في الوقت نفسه.

المهمة الثانية: خُذ قلمًا آخر واكتب اسمك الأول بيدك اليسرى واسم العائلة بيدك اليمنى في الوقت نفسه أيضًا.

المهمة الثالثة: أمسك الورقة واكتب اسم العائلة بيدك اليسرى إذا كنت من مستخدمي اليد اليمنى، أو اكتب اسمك الأول بيدك اليمنى إذا كنت أعسر.

قد تندهش من النتيجة التي ستحصل عليها.

تدريب ٨٣: لعبة السودوكو

الهدف: الاعتماد على المنطق فقط في حل المشكلات

المهمة: يجب ملء كل عمود وكل صف وكل مربع بالأرقام من 1 إلى 9.

								3
	7	2	1				9	
			5	8			4	7
	3	1			9	6	7	4
		7		2		3		
5	9	6	4			8	1	
9	6			7	5			
	5				4	9	6	
1								

تدريب ٨٤: القراءة بصوت عالٍ

الهدف: تنشيط العقل عن طريق القراءة بصوت عالٍ

تختلف أجزاء المخ التي تستخدمها في أثناء القراءة بصوتٍ عالٍ عن الأجزاء التي تستخدمها عند القراءة دون صوت. لذا، قد تجد أن سماع الكلمات بالإضافة إلى رؤيتها يُحدِث فرقًا كبيرًا في فهمك لمعناها.

المهمة: عندما تفتح خطابًا أو رسالة بريد إلكتروني، بدلاً من القراءة بصمت اقرأ بصوت عالٍ وحدِّد ما إذا كان ذلك يُغيِّر المعنى بأي شكل من الأشكال أم لا.

تدريب ٨٥: تهجي الكلمات بجميع اللغات

الهدف: اكتشاف وسائل جديدة لتوسيع المدارك وتنشيط العقل

المهمة: تعلَّم كيفية تهجي كلمة "مخ" باللغة الإنجليزية والفرنسية والألمانية والإيطالية والإسبانية وأي عدد من اللغات يمكنك إيجادها. وإليك فيما يلي خمس منها:

- ❑ الإنجليزية: Brain
- ❑ الفرنسية: Cerveau
- ❑ الألمانية: Gehirn
- ❑ الإيطالية: Cervello
- ❑ الإسبانية: Cerebro

قس مدى تقدمك حتى الآن

إذا قمت على الأقل بواحدة من المهام التالية اليوم أو خلال الأيام القليلة الماضية، فهذا يدل على أنك تزيد من قوة عقلك.

- ❑ اتخاذ طريق مختلف للذهاب إلى العمل.
- ❑ غسل أسنانك باستخدام اليد التي لا تستخدمها عادةً.
- ❑ نقل ساعة اليد إلى المعصم الذي لا ترتديها به عادةً.
- ❑ ارتداء ملابس ذات لون لا ترتديه عادةً.
- ❑ التفكير فيما تريد تحقيقه غدًا.

تـدريب ٨٦: أداء العديد من المهام أثناء إغماض العينين

الهدف: تنبيه حاسة اللمس وتنشيطها وتقويتها

المهمة: في الصباح، حاول أن ترتدي ملابسك وأنت مغمض العينـين. أبـقِ عينيك مغمضتين وحاول أن تتلمس الطريـق مـن حولـك باسـتخدام حاسـة اللمس والذاكرة فقط. خُذ ما يكفيك من الوقت لارتداء ملابسك. ولتجنُّـب اصطدام رأسك بالأبواب، قم بإعداد ملابسك في الليلـة الـسابقة عـن طريـق وضعها خارج الدولاب بحيـث تكـون جـاهزة لارتـدائها في الـصباح. فمـن الجدير بالذكر أن إغلاق العينين يعطي المخ فرصـة لتكـوين روابـط جديـدة. لاحظ ما تشعر به عند ارتداء الملابس، وركِّز على جميع الحواس الأخـرى التـي لا تستخدمها عندما تكون عيناك مفتوحتين.

تـدريب ٨٧: تغيير الطريق

الهدف: توسيع المدارك عن طريق التعامل مع الأشياء غير المعتادة

المهمة: خُذ طريقًا مختلفًا عند ذهابك إلى العمـل أو المدرسـة أو الجامعـة أو عند زيارة أحد الأصدقاء أو الأقارب. لا يهم ما إذا كنت سائرًا أم راكبًا، ولكن المهم هو أن تجرب شيئًا جديدًا؛ فالمنـاظر والأصـوات والـروائح غـير المعتـادة تُنشِّط جميع حواسك. أما إذا ضللت الطريق، فهذا أفضل وأفضل؛ حيث إنـك ستستخدم وعيك وإدراكك تجاه المكان للرجوع إلى الاتجاه الصحيح.

تدريب ٨٨: تغيير أحرف الكلمات

الهدف: تنشيط الجزء المتعلق باللغة في المخ

المهمة: في الكلمات التالية، قم بتغيير حرفين في كل مرة حتى تنتهي بالكلمة الأخيرة. وجدير بالذكر أنه يجب أن تكون كل كلمة ذات معنى مفهوم. على سبيل المثال، حول "عظيم" إلى "وضيع" = عظيم، سليم، سرير، سميع، وضيع.

حول "أمير" إلى "حقير"

أمير ← ← ← حقير

تدريب ٨٩: الخبرات العملية

الهدف: توسيع آفاق الذهن عن طريق رؤية العالم من وجهة نظر شخص آخر

المهمة: قم بدعوة شخص إلى منزلك أو مكان عملك لمدة ساعتين (قد يكون من الضروري أن تخبر رئيسك في العمل وزملاءك بذلك أولاً). فتوضيح أسلوب حياتك أو الطريقة التي تعمل بها للآخرين سوف يساعد على تحسين مهاراتك في التواصل. علاوةً على ذلك، فإنك ستنظر إلى الأشياء التي اعتدت على القيام بها يوميًا في حياتك بشكل مختلف.

تـدريب ٩٠: النتائج المنطقية

الهدف: استخدام المنطق، وعدم تشتُّت الانتباه بأي آراء شخصية أو حقائق عامة.

المهمة: بالنظر إلى الجُمل الموضحة فيما يلي، هل يمكنك الوصول إلى نتيجة منطقية في كل حالة كما هو موضح في المثال التالي؟ "جميع الكلاب تفهـم اللغـة الإسبانية". بعض القطط تكون كلابًا". النتيجة المنطقية: "بعض القطط تفهـم اللغة الإسبانية". يُعد ذلك طبيعيًا إذا اعتمدت على المنطق فقط في توجيهك إلى أن القطط من الممكن أن تكون كلابًا وكل منهما يفهم اللغة الإسبانية.

١) جميع المتزلجين على الجليد يمكنهم الرقص.

بعض الراقصين يلعبون الركبي.

❖ النتيجة المنطقية: ....

٢) جميع المحامين أشخاص نثق بهم.

جميع المحامين كاذبون.

❖ النتيجة المنطقية: :......................

٣) جميع رجال الأعمال الناجحين لا يتناولون الكحوليات.

جميع رجال الأعمال الشباب يكثرون من تناول الكحوليات.

❖ النتيجة المنطقية: :......................

تـدريب ٩١: طرح أسئلة تتعلق بالعلاقات الأسرية

الهدف: التفكير بشكل منطقي

المهمة: ما أصغر مجموعة من الأقارب تشتمل على العلاقات الأسرية التالية: عمة وأخ وابن عم وابنة وأم وابن أخ وبنت أخت وأخت وعم وأب وابن؟

تدريب ٩٢: التركيز في مذاق الطعام

الهدف: تقوية حاسة التذوق

المهمة: تناول طعامك في صمت، دون أن يكون هناك تليفزيون أو أية وسيلة تشتت انتباهك، ودون أن تتحدث إلى أحد. ببساطة، ركِّز في مذاق الطعام الذي تتناوله ورائحته والمواد المكون منها. فعندما يتحرر عقلك من جميع الأشياء التي تشتت انتباهك، يصبح قادرًا على التركيز على المذاقات الأربعة المعروفة للطعام، وهي: المالح والحلو والحامض والمر. وفي بعض الأحيان، يمكنك أن تسد أنفك؛ حيث إن هذا يزيد من التركيز على حاسة التذوق. فعندما تمنع حاسة الشم، لا يمكنك التعرف على الرائحة، مما يسمح لك بالتركيز على حواس أخرى؛ مثل شعور الفم ودرجة حرارة الطعام والمواد التي يتكون منها وكيفية مضغه.

تدريب ٩٣: تبديل المقاعد

الهدف: تغيير المنظور العقلي عن طريق تغيير المكان الذي يتم الجلوس فيه

المهمة: اجلس على مقعد مختلف عند تناول الغداء أو عند مشاهدة التليفزيون. وإذا كنت تعيش مع أشخاص آخرين، فقد يرفضون ذلك في

البداية؛ حيث إن معظم الأشخاص تكون لهم مقاعد مفضلة، ولكنهم قد يستفيدون من هذه التجربة الجديدة. فتبديل المقاعد يجبرك على تغيير الطريقة التي تنظر بها إلى الغرفة والمكان الذي تشغله فيها، وكيفية استجابتك للأشخاص الآخرين. وفي الحقيقة، إن تغيير المقاعد يجدد الروابط العقلية القديمة ويضيف بعض النشاط إلى عملية التفكير.

تدريب ٩٤: ممارسة التمرينات الرياضية خارج المنزل

الهدف: تدريب الجسم والعقل في الوقت نفسه

المهمة: مارِس بعض التمرينات الرياضية في الهواء الطلق. ويمكنك البدء بممارسة بعض التمرينات البسيطة في الحديقة مثل القفز أو العدو. كذلك، حاول أن تمارس رياضة السير أو الجري أو ركوب الدراجة في حديقة قريبة أو منطقة مفتوحة. فجدير بالذكر أن ممارسة التمرينات الرياضية خارج المنزل تنشط الدورة الدموية، مما يحسن من تدفُّق الأكسجين والمواد الغذائية إلى المخ. كما أن هذه التجربة الجديدة التي تعتمد على العديد من الحواس تساعد في تكوين مسارات عصبية جديدة في المخ. حتى إذا كنت تمارس التمرينات الرياضية بانتظام في صالة الألعاب الرياضية، فسوف تستفيد من تغيير هذا الروتين؛ فمخك يحتاج إلى الأشياء الجديدة وغير المتوقعة.

تدريب ٩٥: الأشياء المقلوبة

الهدف: تنشيط المخ عن طريق تشجيعه على الشعور بالأشياء غير المعتادة

المهمة: قم بارتداء ساعة اليد بطريقة مقلوبة أو في المعصم الآخر الذي لا ترتديها به عادةً. ويمكنك أيضًا أن تحاول القراءة بطريقة عكسية، بدءًا ببعض الجمل حتى تصل إلى فقرة كاملة عندما تعتاد هذا الأمر.

تدريب ٩٦: الاستماع إلى الشرائط أثناء القيام بالأعمال التي لا تحتاج إلى تركيز

الهدف: توسيع آفاق المخ وتحقيق استفادة أكبر من أوقات الفراغ المهمة

استمع إلى الكتب المسجلة على شرائط في أي وقت فراغ لديك. وهناك العديد من الأوقات التي تقوم فيها بمهام لا تحتاج إلى تركيز انتباهك عليها بالكامل. فمثلاً، يمكنك قراءة الكتب في أثناء انتقالك بالأتوبيس أو القطار أو السيارة (وخاصةً إذا كان هناك ازدحام مروري) أو في أثناء القيام بالأعمال المنزلية. وأفضل طريقة لاستثمار وقت فراغك بشكل مفيد وتعلُّم شيء جديد هو الاستماع إلى الكتب المسجلة على شرائط. ويمكنك الحصول على العديد من هذه الشرائط – سواء أكانت تحتوي على قصص خيالية أم واقعية، وسواء أكانت مسجلة على شريط أم قرص مضغوط – من المكتبات العامة أو من محال بيع الكتب أو عبر شبكة الإنترنت.

تـدريب ٩٧: الجلوس في وضع مستقيم

الهدف: تحسين الأوضاع الجسمانية وتقوية المخ وتنشيطه في الوقت نفسه

المهمة: اجلس في وضع مستقيم وحاول أن تحتفظ بهذا الوضع؛ فمن الجدير بالذكر أن الوضع الجسماني الجيد يؤثر على حالة عقلك ويساعدك على التفكـير بشكل أكثر وضوحًا. حاول أن تقوم بالتدريب التالي حتى تتأكد من ذلك.

قم بتسميع جدول الـضرب رقـم 12 في ذهنـك وأنـت جـالس باسـترخاء وفمك مفتوح، ثم قم بتسميعه في أثناء الجلوس في وضع مستقيم وضم شفتيك معًا، وسوف تعرف الفرق.

تـدريب ٩٨: التعرف على معلومات جديدة

الهدف: إثارة الفضول

المهمة: فكِّر مليًا في المعلومات التالية:

- ❑ اخترع أبو الأسود الدؤلي علم النحو.
- ❑ تنام الأبقار والخيول وهي واقفة.
- ❑ إذا كنت تنام لمدة 8 ساعات ليلاً كل يوم، فهذا يعنـي أنـك تنـام لمـدة 4 شهور كل عام.
- ❑ إن السمك الطيار لا يطير، ولكنه ينزلق داخل الماء.
- ❑ هناك ثماني فصائل من الدببة في العالم.
- ❑ هناك أكثر من 500 بركان نشط في العالم.

- ☐ إن معظم الأشخاص يجمعون الطوابع البريدية أكثر من أي شيء آخر.
- ☐ في بحر الصين والجزء الغربي من المحيط الهادي، تُعرف الأعاصير باسم "التيفون".
- ☐ في بعض الأماكن بالأرجنتين، يتحدث الأفراد بلغة سكان ويلز بإنجلترا.
- ☐ إن القلب الجغرافي لأوربا هو لتوانيا.
- ☐ اخترع شعب النمسا الكعك المُحلى هلالي الشكل.
- ☐ إن الدولفين والإنسان هما النوعان الوحيدان من الثدييات التي تمارس العلاقة الحميمة للحصول على المتعة.

تدريب ٩٩: التعرف على معاني الكلمات

الهدف: زيادة حصيلة المفردات اللغوية

المهمة: ابحث عن كلمة جديدة في المعجم كل يوم واحفظها. اذكرها بصوت عالٍ، ثم ضعها في جملة. وسوف يساعدك أيضًا حل الكلمات المتقاطعة يوميًا.

تدريب ١٠٠: الاستفادة من الوقت الذي تقضيه أمام شاشة التليفزيون

الهدف: جعل مشاهدة التليفزيون أكثر تحديًا للعقل.

إن كثرة مشاهدة التليفزيون تضر بالمخ كثيرًا. وفي الواقع، يقضي الشخص البالغ نحو 45 ساعة أسبوعيًا أمام شاشة التليفزيون. احسب الوقت الذي تقضيه في مشاهدة التليفزيون، وإذا كان أكثر من ساعة أو اثنتين يوميًا، فحاول

أن تجد طريقة لتقليله. ويمكن أن يساعدك التدريب التالي في تحقيق أقصى استفادة من الوقت الذي تقضيه أمام شاشة التليفزيون.

المهمة: حاول القيام ببعض الأمور التالية:

- ❑ مارس لعبة "العد التنازلي" أو أية لعبة أخرى تختبر قدراتك العقلية على شاشة التليفزيون.
- ❑ عند مشاهدة أحد اللقاءات التليفزيونية، دوِّن عدد المرات التي يقول فيها الضيف كلمة معينة كلازمة لديه.
- ❑ إذا سمعت كلمة غريبة، فابحث عن معناها في المعجم.
- ❑ خلال الفقرات الإعلانية، حاول أن تفكر في أسماء جديدة لجميع المنتجات المعروضة.
- ❑ شاهِد نشرة الأخبار، وعند انتهائها حاول أن تتذكر كل الموضوعات التي قامت بتغطيتها.

تدريب ١٠١: القراءة بصمت وبصوت عالٍ

الهدف: تدريب كلٍ من جانبَي المخ معًا، وتكوين روابط عصبية جديدة عن طريق القراءة بصوت عالٍ

المهمة: قم بالقراءة بصوت عالٍ؛ حيث إن القراءة بصوت عالٍ لمدة دقيقة أو أكثر يوميًا تفيد مخك كثيرًا. وجدير بالذكر أنه كلما كان الكتاب أكثر صعوبة، كان ذلك أفضل. وللحصول على أفضل النتائج في هذا الصدد، تحدث بوضوح

وبسرعة. وبالطبع، تساعد القراءة الصامتة على تحسين وظائف المخ أيضًا. لذا، اقرأ أكبر قدر ممكن من الموضوعات؛ فقراءة الكتب تنشط عقلك وتوفر لك الإلهام والمعلومات التي تسمح لك بتكوين روابط إبداعية بشكل أكثر سهولة.

قس مدى تقدُّمك حتى الآن

إذا قمت على الأقل بواحدة من المهام التالية اليوم أو خلال الأيام القليلة الماضية، فإنك تفيد عة لك كثيرًا. حاول أن تظل على هذا الطريق

- ❑ محاولة القيام بتدريبين من التدريبات المذكورة في هذا الكتاب
- ❑ لعب الشطرنج
- ❑ حل الكلمات المتقاطعة
- ❑ تحقيق أقصى استفادة من البحث على شبكة الإنترنت من خلال الدخول على أحد المواقع المفيدة والبحث عن أحد الموضوعات الشيقة
- ❑ تغيير الروتين اليومي
- ❑ ممارسة هواية جديدة
- ❑ الاختلاف مع شخص ما دون أن تفقد أعصابك
- ❑ تذكُّر حلم رأيته في الليلة الماضية
- ❑ تعلُّم شيء جديد
- ❑ تخيُّل شيء مستحيل

الجزء الثاني

الخطوات السبع لتنشيط المخ

الفصل الثامن

الخطوة الأولى: الاهتمام بأنواع الغذاء المفيدة للمخ

إن الغذاء الذي تتناوله يُعبِّر عن شخصيتك، كما يُعبِّر عن مدى نشاط مخك أيضًا. فالغذاء يمد جسمك ومخك بالطاقة. ومن ثَمَّ، فإن أي شيء تأكله أو تشربه يؤثر على حالتك الجسدية والعقلية بشكل أو بآخر. ويكفي أن نذكر أنه إذا لم تتناول الطعام بشكل مناسب، فسوف تقل فاعلية وظائف المخ، مما يؤدي إلى عدم وضوح التفكير وضعف التركيز وكثرة النسيان.

وجدير بالذكر أن المخ يُعد عضو مذهل للإدراك والتفكير والشعور والحدس. علاوةً على ذلك، فإنه أكثر أعضاء الجسم طمعًا في الحصول على مورد دائم للجلوكوز الذي يمده بالطاقة والأوكسجين والمواد الغذائية الأخرى. ولكن ما أفضل أنواع الغذاء التي تساعد في تنشيط المخ؟

أنواع الطعام المفيدة للمخ

حتى إذا كنت تتناول طعامًا غير صحي، فالأوان لم يَفُت لزيادة نشاط عقلك عن طريق تناول الأغذية الصحية. وأهم ما يحتاجه المخ هو مورد دائم لإمداده بالجلوكوز. ويعني ذلك تناول الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات النشوية؛ مثل الخبز والباستا والأرز والبطاطس، والتي تمد الجسم بالطاقة من الجلوكوز في مجرى الدم بمعدل ثابت. أما السكريات البسيطة، والتي يمكن الحصول عليها من الحلويات والكيك والبسكويت

والشيكولاتة، فإنها تمد الجسم بالكثير من الطاقة بسرعة كبيرة جدًا، مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى الطاقة (ارتفاع مستوى السكر)، وينتج عن ذلك الشعور بالنشاط الزائد على نحو مفرط. ويتبع ذلك هبوط في الطاقة بشكل سريع، مما ينتج عنه الشعور بالتعب والكسل. وتجدر الإشارة إلى أن عدم تناول إحدى الوجبات يُعد فكرة سيئة أيضًا؛ لأنه إذا انخفض مستوى الطاقة الناتجة عن الجلوكوز في مجرى الدم، فسوف تشعر بالكسل وصعوبة التركيز.

وإذا أردت أن تتجنب اضطراب نسبة السكر في جسمك، والأضرار الناتجة عن ذلك بالنسبة للمخ، فتأكد من تناول وجبة الإفطار. فقد أثبتت العديد من الدراسات أن وجبة الإفطار تُعد في منتهى الأهمية إذا أردت أن تحافظ على نشاط المخ وفاعلية الوظائف التي يقوم بها. ومن المعروف أن مخ الإنسان لا يستريح أبدًا، حتى في أثناء النوم (تخيَّل قدر النشاط الذي يجب أن يكون عليه عندما يراودك حلم). وبالتالي، فإنه يجب أن يكون هناك ما يحل محل هذه الطاقة عند استيقاظك. وعلى هذا الأساس، يُعد تناول وجبة الإفطار أفضل وسيلة لإعادة تزويد مخك بالطاقة، وتجنُّب ضعف نشاط المخ في الصباح.

من هنا، يتضح أن وجبة الإفطار تُعد نقطة بدء جيدة. والآن، عليك أن تحافظ على هذه المستويات من الطاقة على مدار اليوم. وأفضل طريقة للقيام بذلك تتمثل في تناول ست وجبات صغيرة ومتوازنة ومغذية على مدار اليوم، والتأكد من أن كل وجبة من هذه الوجبات تحتوي على بعض البروتين الصافي والقليل من الدهون غير المشبعة. على سبيل المثال، يمكنك تناول القليل من

المكسرات والبذور. فعن طريق تناول القليل من الطعام أكثر من مرة، فإنك تستهلك القليل من الطاقة بشكل كلي مع الحفاظ على مستوى مناسب للسكر في الدم. ويُعد ذلك أفضل من تناول وجبتين أو ثلاث وجبات كبيرة يوميًا، وهو الأمر الذي يمكن أن يؤدي إلى اضطراب مستويات الطاقة بشكل كبير، وزيادة كمية السعرات الحرارية التي يستهلكها الجسم.

ولكن لا يتعلق الأمر فقط بالحصول على قدر ثابت من الطاقة كل ساعتين. فلكي يعمل المخ بأقصى فاعلية ممكنة، يجب أيضًا أن تهتم بأنواع الطعام التي تتناولها.

أهمية الصيام

تنص معظم الأديان السماوية على الصيام لفترات معينة. وقد أثبتت الدراسات التي أجريت في العديد من الدول الأوروبية أن للصيام فائدة كبيرة وعظيمة؛ حيث يكون العقل أكثر نشاطًا بشكل كبير في فترات الصيام عنها في أثناء فترات الإفطار.

وبصفة شخصية أصبحت قادرةً على حل المشكلات التي تعرضت لها في مجال عملي واتخاذ قرارات حاسمة في أثناء الصيام، الأمر الذي كنت أعاني من عدم قدرتي على القيام به لعدة شهور. بطريقةٍ ما، ساعد الصيام في كسر القيود الموجودة في ذهني. ومن هنا، اتضح لي أن الهدف من الصيام هو التخلص من تشوش المخ ومساعدته على التفكير بوضوح، وما يتبع ذلك من زيادة الإيمان. يا لها من وسيلة طبيعية وقوية لتنشيط المخ!

تغذية المـخ

بشكل عام، يُفضَّل أن تتناول الكربوهيدرات الطازجة غير المعالَجة؛ مثل الخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة والباستا المصنوعة من القمح الكامل والأرز البني والبذور والمكسرات والبقوليات (مثل الفاصوليا والبسلة، بدلاً من الأغذية المعالَجة؛ مثل الخبز الأبيض والأرز الأبيض والبطاطس المقلية والوجبات الجاهزة. فالأطعمة الطازجة غير المعالجة يتم امتصاصها في الجسم بمعدل ثابت، مما يمد المخ بكمية ثابتة من السكر. وبالإضافة إلى ذلك، فإنها تحتوي على جميع الفيتامينات والمعادن والمواد الغذائية الأخرى المفيدة للجسم، والتي غالبًا ما يتم فقدانها في عملية المعالجة. لذلك، حاول أن يكون ثلث طعامك الذي تتناوله يوميًا معدًا من كربوهيدرات نشوية غير معالجة.

بالإضافة إلى ما سبق ذكره، تُعد البروتينات من المواد الغذائية المهمة أيضًا؛ فهي تمد الجسم بالمواد البنائية التي تُعرف بـ"الأحماض الأمينية" اللازمة لتجديد أنسجة الجسم والحفاظ عليها، بما في ذلك المخ. وبشكل خاص، فإنها توفر الأحماض الأمينية الأساسية، والتي تتضمن التربتوفان الذي تتكون منه الناقلات العصبية الخاصة بالمخ؛ مثل السيروتونين. علاوةً على ذلك، فإن الأغذية التي تحتوي على البروتين تساعد أيضًا على التحكم في تحرير السكر في مجرى الدم. ولضمان الحصول على القدر الذي تحتاجه من الأحماض الأمينية الأساسية، يجب أن تشتمل وجبتك على نسبة كبيرة من البروتين الصافي، على

هيئة جبن قليل الدسم ولبن قليل الدسم وزبادي قليل الدسم ولحوم خالية من الدهون ودواجن وسمك وبيض ومنتجات الصويا (مثل التوفو) والعدس والحبوب الكاملة والبذور والمكسرات.

إذا كنت تُفضِّل عدم تناول البروتينات التي تأتي من الأغذية الحيوانية؛ مثل اللحوم والأسماك والبيض، فلا يزال بإمكانك الحصول على الأحماض الأمينية الأساسية التي تحتاجها من الأغذية النباتية. ولكن يجب أن تتأكد من تناول أكبر مجموعة من الخضراوات التي تحتوي على البروتينات؛ مثل البسلة والفاصوليا والعدس والحبوب والمكسرات والبذور. ومن مصادر الخضراوات الغنية بالبروتين أيضًا، الكوينوا ومنتجات الصويا والحنطة السوداء والدخن والأرز.

أما بالنسبة لمنتجات اللحوم والألبان، فيُفضَّل أن تتناول المنتجات قليلة الدسم والخالية من الدهون، كما يُفضَّل التقليل من تناول الدهون المشبعة الموجودة في اللحوم الحمراء ومنتجات الألبان كاملة الدسم والأغذية المعالجة والمكررة الغنية بزيت النخيل. ومع ذلك، يجب ألا تمتنع عن تناول الدهون والزيوت في الوقت نفسه؛ لأن خلايا المخ وخلايا الجهاز العصبي الأخرى، بما فيها شبكية العين، تتطلب أنواعًا معينة من الأحماض، وخاصةً الأحماض الدهنية الأساسية من نوع أوميجا-3، والموجودة في الأسماك الغنية بالزيوت؛ مثل السردين والماكريل، بالإضافة إلى عين الجمل والخضراوات ذات الأوراق الخضراء.

الفيتامينات والمعادن المنشطة للمخ

تُعد فيتامينات "B" من أهم الفيتامينات المفيدة للمخ. وتُعد معظم أنواع فيتامينات "B"، بما فيها حمض الفوليك، وبعض المعادن، ضرورية للخلايا العصبية وللحفاظ على صحة المخ. وبشكل خاص، فإنها ضرورية لتجديد الروابط العصبية والحفاظ عليها لتكوين إشارات عصبية، وكذلك لتجديد خلايا الناقلات العصبية. ونقدم إليك فيما يلي أنواع فيتامينات "B" الأساسية:

- ❑ الثيامين: يوجد في الحبوب الكاملة ومنتجاتها مثل الخبز بالردة والأرز والباستا، والحبوب التي تحتوي على قيمة غذائية عالية، بالإضافة إلى الفواكه الطازجة والمجففة واللبن والجبن والبيض ولحم الضأن.
- ❑ فيتامين **"B5"** (حمض البانتوثينيك): يوجد في اللحوم قليلة الدسم والدواجن والبيض والحبوب الكاملة والبقوليات الجافة والبروكلي والطماطم والفواكه.
- ❑ فيتامين **"B6"** (البيريدوكسين): يوجد في الدجاج والسمك ولحم الضأن والكبد والكلاوي والبيض، بالإضافة إلى الحبوب الكاملة والمكسرات والبقوليات.
- ❑ فيتامين **"B12"** (الكوبالامين): يوجد في البيض واللحوم والسمك والدواجن ومنتجات الألبان قليلة الدسم.
- ❑ حمض الفوليك (يُعرف أيضًا بفيتامين **"B9"**): يوجد في الموز وعصير البرتقال والحبوب التي تحتوي على قيمة غذائية عالية والليمون والفراولة والشمام والخضراوات الورقية والفاصوليا والبسلة المجففة.
- ❑ الحديد: يوجد في اللحم البقري الخالي من الدهون والحبوب الكاملة والزبيب والمشمش المجفف والبقوليات وخبز المافن قليل الدسم. (من الشائع نقص الحديد

عند النساء بسبب فقدان الدم خلال فترة الحيض، مما قد يؤدي إلى الشعور بالإرهاق وضعف التركيز والكسل).

- ❑ الكالسيوم: يوجد في الخضراوات ذات الأوراق الخضراء ومنتجات الألبان قليلة الدسم ومنتجات الصويا والأسماك (مثل السردين) والمكسرات والبذور. (يؤدي امتناع النساء عن تناول منتجات الألبان الغنية بالكالسيوم لأنها مليئة بالدهون إلى نقص هذه المعادن الأساسية في أجسامهن بشكل كبير).
- ❑ الماغنسيوم: يوجد في الحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات والخضراوات الطازجة.
- ❑ البوتاسيوم: يوجد في المشمش والأفوكادو والموز والجريب فروت والكيوي والبرتقال والبرقوق والفراولة والبطاطس واللحوم الخالية من الدهون والسمك.
- ❑ الزنك: يوجد في الفاصوليا والعدس والخميرة والمكسرات والبذور والحبوب الكاملة.

يُعد الماء ضروريًا لصحة المخ. لهذا، يصاب الإنسان بالصداع وعدم التركيز بشكل مناسب إذا كان هناك نقص في الماء في جسمه. ومن ثَمَّ، يجب التأكد من شرب نحو 8 أكواب (1.5 لتر) من السوائل يوميًا، وأكثر من ذلك في أيام الطقس الحار أو عند ممارسة التمرينات الرياضية. ومما لا شك فيه أنه يُفضَّل تناول المياه النقية. وأفضل طريقة للتأكد من تناول كمية كافية من الماء هي ملء زجاجة بالكمية اللازمة وتناولها على مدار اليوم. فإذا وجدت الزجاجة فارغة في نهاية اليوم، فاعلم أنك قد حققت هدفك. لا تنتظر حتى تشعر بالعطش لكي تشرب؛ حيث إن العطش يُعتبر دليلاً على نقص الماء في جسمك.

أهمية مضادات الأكسدة كوسائل لحماية المخ

إن مضادات الأكسدة عبارة عن مواد توجد في الطعام وتساعد في حماية المخ؛ وبالتالي تساعد في الحفاظ على سلامة وظائفه، بما فيها الذاكرة. وبشكل خاص، فإنها تقاوم الجذور الحرة (Free radicals)، وهي الجسيمات شديدة الضرر التي تنتج بشكل طبيعي في جسم الإنسان وتنتج أيضًا عن التدخين والتلوث وأشعة الشمس، والتي يمكن أن تهاجم الخلايا العصبية.

ومن ثَمَّ، يجب أن تتأكد من احتواء وجبتك على القدر الكافي من مضادات الأكسدة الفعالة. وفي الواقع، يجب أن تمثل الفواكه والخضراوات ثلث الغذاء الذي تتناوله يوميًا. فإذا كنت تتناول على الأقل أنواع الفواكه والخضراوات الخمسة المختلفة المطلوبة يوميًا، بالإضافة إلى الحبوب الكاملة والأطعمة الطازجة الأخرى، فإن مقدار مضادات الأكسدة الذي تحصل عليه يكون عاليًا. وسوف نعرض لك فيما يلي الأغذية التي تحتوي على مضادات الأكسدة:

- ❑ البيتا كاروتين: يوجد في البرتقال والفواكه والخضراوات ذات اللون الأصفر؛ مثل الجزر والقرع العسلي. ومن الجدير بالذكر أن تناول قدر كافٍ من البيتا كاروتين يعني تناول وجبة كاملة ومتوازنة تحتوي على الكثير من الفواكه والخضراوات. علاوةً على ذلك، فإن الفواكه والخضراوات ذات الألوان الفاتحة بشكل خاص تحتوي على كميات كبيرة من البيتا كاروتين، ومنها: البطاطا والجزر والخضراوات ذات اللون الأخضر والمشمش والفلفل الرومي والذرة السكرية والبروكلي والمانجو والقرع المغربي.

- فيتامين "C": يوجد في الفواكه الحمضية؛ مثل البرتقال، كما يوجد في الفراولة والتوت الأحمر والتوت الأسود والبطاطا والفلفل الأحمر والأخضر والخضراوات ذات الأوراق الخضراء؛ مثل البروكلي والقرنبيط. ومن ثَمَّ، يجب أن تتأكد من تناول خمس حصص من الفواكه والخضراوات ذات الألوان الفاتحة على الأقل يوميًا؛ للحصول على القدر الكافي من فيتامين "C".

- فيتامين "E": يوجد في المكسرات والبذور وزيوت الخضراوات والحبوب الكاملة والأسماك الغنية بالزيوت. فإذا كنت تتناول الكثير من الحبوب الكاملة يوميًا بالإضافة إلى تناول المكسرات والبذور بين الوجبات، فإنك تتناول كمية كافية من فيتامين "E".

- السيلينيوم: يوجد في اللوز البرازيلي والحبوب الكاملة والأطعمة البحرية والبيض. فإذا تناولت بعض الحبوب الكاملة والسمك و/ أو اللوز البرازيلي يوميًا، فسوف تكون قادرًا على الحصول على القدر الكافي من السيلينيوم الذي تحتاجه من وجبتك الغذائية.

- الزنك: يوجد في الأسماك والبقوليات واللوز. وتجدر الإشارة إلى أن معظم الأشخاص يمكنهم الحصول على كمية الزنك اللازمة من خلال تناول مجموعة متنوعة من الطعام كل يوم تتضمن الأسماك والدواجن واللحوم الخالية من الدهون. ويمكن للأشخاص النباتيين الحصول على الزنك عن طريق تناول البقوليات؛ مثل الفاصوليا والبسلة المجففة

والطازجة ومنتجات الصويا والعدس والحمص (المستخدَم في عمل سلطة الحمص).

الهضم

بالإضافة إلى ما سبق ذكره، من الضروري المحافظة على سلامة المعدة لكي تعمل بشكل سليم. فمن الجدير بالذكر أن بطء الهضم من الممكن أن يؤدي إلى الإصابة بالصداع والإرهاق والضعف العام. ومن ثَمَّ، تُعتبر الألياف هي أهم الأغذية المفيدة للمخ. فإذا كنت تتناول على الأقل خمس حصص من الفواكه والخضراوات يوميًا، فإنك تكون في طريقك للحصول على القدر المناسب من الألياف. ويمكنك الحصول على القدر المتبقي من الأغذية الغنية بالألياف؛ مثل الحبوب الكاملة والمكسرات والبذور.

أفضل عشرة أطعمة مفيدة للمخ

لا تشكل الأطعمة التالية مجرد إضافة شهية لأية وجبة فقط، ولكنها أيضًا غنية بالمواد الغذائية المفيدة للمخ بشكل خاص.

- ❑ التوت الأزرق: وهو غني بمضادات الأكسدة والمواد الغذائية النباتية التي تساعد في تنشيط المخ.
- ❑ الخضراوات ذات الأوراق الخضراء: مثل السبانخ والبروكلي، وتحتوي هذه الخضراوات على حمض الفوليك وفيتامين "B6" الذي يساعد في تحويل التربتوفان إلى السيروتونين، وهو عبارة عن مادة كيميائية يفرزها المخ تعمل على تحسين حالتك المزاجية وتنشيط مخك وتنبيهه، بالإضافة إلى أنها تلعب دورًا مهمًا في التحكم في فترات النوم.

- الأسماك الغنية بالزيوت: وهي مليئة بالأحماض الدهنية من نوع أوميجا-3 غير المشبعة المفيدة للأعصاب وخلايا المخ. وهذا يعني أن أجدادنا كانوا محقين في قولهم إن الأسماك الغنية بالزيوت مفيدة للمخ. ومن أفضل مصادرها الأسماك التي يتم اصطيادها من المياه الباردة والماكريل والسلمون والرنجة والسردين. ومن أفضل مصادر الأوميجا-3 بالنسبة للأشخاص النباتيين بذور القرع وعين الجمل (الجوز).
- عصير العنب الطازج: وهو غني بمضادات الأكسدة التي تحمي المخ، مما يجعله أفضل المشروبات على الإطلاق.
- الأرز البني: وهو أحد أفضل أنواع الأطعمة التي يمكنك تناولها للحصول على أكبر قدر من المواد الغذائية المفيدة للمخ، مثله في ذلك مثل جميع وجبات الحبوب الكاملة. علاوةً على ذلك، فإنه غني بالبروتينات والفيتامينات والمواد المعدنية المفيدة للمخ.
- التوت البري: وهو ليس لذيذ المذاق فقط، ولكنه أيضًا غني بمضادات الأكسدة، مما يعني أنه مفيد جدًا للمخ.
- الكركم: وهو نوع من التوابل يعطي الكاري لونه الأصفر ومذاقه المميز، وهو غني بمضادات الأكسدة، ومن الممكن أن يساعد في حماية المخ من ضعف الذاكرة.
- زيت الزيتون: وهو غني بفيتامين "E"، وهو من مضادات الأكسدة الضرورية لتحسين وظائف المخ. ويُعد النوع غير المعالَج منه أفضل الأنواع على الإطلاق؛ لأنه يكون طبيعيًا دون أية معالجة كيميائية.
- الثوم: وهو من مضادات الأكسدة القوية التي يمكن أن تساعد أيضًا في التخلص من العدوى ونزلات البرد. ويُفضَّل تناول الثوم الخام المهروس؛ حيث إن الثوم المطهو يُعد أقل قيمة غذائية، ولكنه يساعد أيضًا في تحسين تدفُّق الدورة الدموية إلى المخ.
- الكاكاو: وهو معروف بأنه أفضل المشروبات التي يمكن تناولها للمساعدة على النوم بعمق لتجديد نشاط مخك. وكذلك، يبدو أن الكاكاو يمكن أن يساعد مخك بطرق أخرى؛ فقد أثبتت الأبحاث أن ملعقتين من الكاكاو الخام تحتويان على مضادات أكسدة مساوية ثلاث مرات لما يحتوي عليه الشاي الأخضر ومساوية أربع أو خمس مرات لما يحتوي عليه الشاي العادي.

أنواع الطعام المضرة للمخ

مثلما توجد بعض أنواع الطعام المفيدة للمخ، فهناك بعض الأنواع التي يمكن أن تضر بالمخ ووظائفه وسلامته، بل ومن الممكن أن تؤدي إلى انهياره تمامًا.

تناول السكريات بكثرة

يؤدي تناول السكروز (سكر المائدة) والفركتوز ومنتجات الدقيق المعالجة، والتي توجد في البسكويت والكيك والحلويات والصوص والوجبات السريعة، إلى حدوث تقلبات كبيرة في مستوى السكر في الدم. ويؤدي تناول هذا النوع من الطعام إلى شعورك بالقلق وحدة المزاج والعصبية وعدم الانتباه بل وحتى النعاس، وهي ليست حالة مناسبة لكي يعمل المخ بفاعلية. وجدير بالذكر أيضًا أن كثرة تناول السكر والدقيق المعالَج يساهم في الإصابة بمرض السكر والسمنة وأمراض القلب والسرطان. ومن هنا، يتضح أنه من الضروري التقليل من تناول السكريات قدر الإمكان.

أنواع الطعام التي تعوق تدفق الدم إلى المخ

إن الأحماض الدهنية غير المشبعة والدهون المشبعة التي توجد في بعض أنواع الطعام؛ مثل البسكويت والبطاطس المقلية والمقرمشات والفطائر ومنتجات الألبان كاملة الدسم ومنتجات اللحوم الغنية بالدهون، من الممكن أن تسد الشرايين وتعوق تدفُّق الدم والأكسجين ومختلف العناصر الغذائية إلى المخ. كما أنها من الممكن أن تساهم في إصابتك بمرض السكر من الدرجة

الثانية والسمنة. وبالتالي، يتضح أنه من الضروري تناول الدهون المشبعة بكميات معتدلة وعدم تناول الدهون غير المشبعة على الإطلاق.

المواد المضرة للمخ

مما لا شك فيه أن تناول الكحوليات يدمر خلايا المخ. لذا، يجب ألا تتناول الكحوليات على الإطلاق حتى يظل عقلك بحالة جيدة. علاوةً على ذلك، يؤدي التدخين إلى تقلص الشرايين، مما يعوق تدفُّق الدم إلى المخ. ومن ثَمَّ، يجب أن تمتنع عن التدخين حتى يزداد نشاط مخك. وبالإضافة إلى ذلك، يزيد تناول الأملاح (مثل الصوديوم) بكثرة من خطورة التعرض لارتفاع ضغط الدم. أما بالنسبة للمشروبات التي تحتوي على الكافيين؛ مثل القهوة، فإن تناول كوب أو اثنين يوميًا ينبه المخ، ولكن إذا تناولت أكثر من ذلك فقد تتعرض إلى نقص تدفُّق الدم إلى المخ بشكل كبير.

الابتعاد عن المواد السامة

يُفضَّل أيضًا تجنُّب المواد الكيميائية التي يصنعها الإنسان قدر الإمكان؛ حيث تشير الأبحاث إلى أن العديد من المواد الكيميائية التي يشيع استخدامها في الأطعمة المختلفة (مثل المواد الحافظة ومكسبات اللون والطعم) وفي المنازل (مثل مواد التنظيف) وفي الحدائق (مثل مبيدات الحشرات والآفات والأعشاب الضارة) من الممكن أن تمنع المخ من العمل بفاعلية. فإذا أردت أن تزيد من قوة عقلك ونشاطه، عليك أن تتناول الأطعمة الطبيعية، ويُفضَّل العضوية، وأن تحد من كمية المواد الكيميائية التي تستخدمها في منزلك.

المكملات الغذائية

يرى علماء التغذية أنه في معظم الحالات إذا تناولت وجبة غذائية متوازنة، فلن تحتاج إلى تناول مكملات غذائية، ولكن يصعب إيجاد مثل هذه الوجبة الغذائية المثالية المتوازنة في بعض الأحيان. وتُنصح المرأة الحامل بتناول المكملات الغذائية المشتملة على حمض الفوليك، كما يُنصح الأشخاص كبار السن بتناول المكملات الغذائية أيضًا. وأعتقد أنه من الجيد أن يتناول معظم الناس مكملاً غذائيًا شاملاً يحتوي على العديد من الفيتامينات والمعادن. وتشير الأبحاث إلى أن المخ من الممكن أن يستفيد من المكملات الغذائية طويلة الأجل التي تحتوي على الفيتامينات والمعادن.

تحذير: إذا كنت تتناول أي أدوية، فيجب الرجوع إلى الطبيب أو الصيدلاني قبل تناول أي مكملات عشبية؛ فبعض أنواع المكملات العشبية من الممكن أن تقلل من مفعول الدواء أو تتسبب في حدوث أعراض جانبية خطيرة.

إذا لم تستطع تناول الأسماك الغنية بالزيوت مرتين أسبوعيًا، فإن تناول أحد المكملات الغذائية المكونة من زيت سمك عالي الجودة والغنية بالأحماض الدهنية من نوع أوميجا-3 سوف يضمن لك إمداد مخك بالطاقة المناسبة بشكل دائم. وفي الحقيقة، إننا جميعًا نتناول المكملات المكونة من زيت السمك. ولقد رأيت الفرق الذي أحدثته على أطفالي، كما قرأت مؤخرًا أحد الأبحاث العلمية التي تم إجراؤها في كل أنحاء العالم والتي تشير إلى فوائد تناول زيوت السمك يوميًا على عقول الأطفال والشباب.

أما بالنسبة للمكملات العشبية، فتُعد أعشاب الجنكة والبيلوبا أهمها. وهناك الكثير من الأبحاث التي تشير إلى فوائد عشب الجنكة لوظائف المخ أكثر من أي عشب آخر. ويُقال إنه يقوي الذاكرة والقدرة على الانتباه والتركيز بالنسبة للأشخاص بجميع الأعمار. وكما هو الحال بالنسبة لجميع المكملات الغذائية، اتبع التعليمات المذكورة على العبوة ولا تزد عن الجرعة المحددة.

النصائح العشر الذهبية لتناول الطعام

- ❑ تناول وجبة الإفطار يوميًا.
- ❑ لا يجب أن يمر أكثر من ثلاث ساعات بين كل وجبة والأخرى.
- ❑ تناول البروتينات الغنية بالطاقة في كل وجبة.
- ❑ تأكد من أن ثلث وجبتك يتكون من الفواكه والخضراوات.
- ❑ تناول على الأقل خمسة أنواع مختلفة من الفواكه والخضراوات يوميًا.
- ❑ تناول الأسماك الغنية بالزيوت مرتين أو ثلاث مرات أسبوعيًا.
- ❑ تأكد من أن ثلث وجبتك يتكون من النشويات.
- ❑ تناول الحبوب الكاملة والأغذية العضوية الطازجة.
- ❑ تناول كمية كافية من الماء والسوائل للحفاظ على نسبة الماء في جسمك.
- ❑ استمتع بتناول كوب واحد فقط من القهوة أو قطعة واحدة فقط من الشيكولاتة، لا أكثر.

الفصل التاسع

الخطوة الثانية: الاهتمام بتقوية الذاكرة وتنشيطها

هل أنت سريع النسيان؟ لا تقلق؛ فإن وظيفة الذاكرة لا تقتصر على تذكُّر الأشياء، كما أن هناك العديد من الوسائل التي يمكنك استخدامها لتنشيط ذاكرتك. يفترض الكثير من الأشخاص أن كثرة النسيان وضعف الذاكرة جزءٌ أساسي من أعراض التقدم في السن، ولكن هذا غير صحيح. فمن الممكن أن تتعرض لفقدان الذاكرة في أي عمر، ولكنك لا تبدأ في ملاحظة ذلك (والقلق منه) بشكل كبير إلا عندما تتقدم في السن.

في الواقع، يتصف الأطفال بكثرة النسيان إلى حدٍ كبير وكذلك الشباب. وللتأكد من ذلك، انظر إلى مكان حفظ الأشياء المفقودة في أي محطة قطار أو مطار. من المحتمل أن تكون حالة ذاكرتك أفضل بكثير مما تعتقد، وبالقليل من التدريب سوف تتمكن من تنشيطها والحفاظ عليها. مهما كان عمرك، فكلما استخدمت مخك بشكل أكبر، تحسنت وظائفه بشكل أفضل. ومن الجدير بالذكر أنه لا يوجد شخص كبير على التعلم؛ حيث إنك من الممكن أن تتعلم الكثير من الأشياء في أية مرحلة من حياتك، حتى ولو في سن كبيرة. خلاصة القول، إن تدريب المخ هو مفتاح الحفاظ على ذاكرة قوية وسليمة.

اختبارات الذكاء

يتم تصميم اختبار الذكاء لاختبار قدراتك العقلية. أما بالنسبة لحاصل الذكاء، فهو رقم يُعبِّر عن الذكاء النسبي للشخص. ويتم تحديده عن طريق قسمة العمر العقلي (كما يظهر من أدائه في الاختبار) على عدد سنوات عمره، وضرب الناتج في 100. على سبيل المثال، إذا كان عمرك 20 عامًا، وظهر من اختبار الذكاء الذي قمت بإجرائه لتوضيح قدراتك العقلية والمنطقية أن عمرك العقلي 25، فإن حاصل ذكائك يساوي عمرك العقلي (25) مقسومًا على عدد سنوات عمرك (20)، مع ضرب الناتج في 100؛ أي أن الناتج يساوي 125.

إذا قمت بإجراء اختبار ذكاء آخر وكان حاصل ذكائك هذه المرة 130، فهذا لا يعني أنك أصبحت أكثر ذكاءً، ولكنه يعني أن أداءك أفضل في هذا الاختبار. ومن ثَمَّ، فإن اختبار الذكاء يقيس أداءك في هذا الاختبار نفسه فقط، ولكن أداءك في اختبار واحد لا يمكن أن يعكس مستوى ذكائك الفعلي. ضع في اعتبارك أيضًا أن هناك أنواع متعددة من الذكاء. وهناك بعض الأشخاص الذين يعتبرون الذكاء العاطفي في مثل أهمية الذكاء العقلي والمنطقي في تحقيق النجاح والسعادة في الحياة إن لم يكن أكثر أهمية منه. لذا، لا تهتم باختبارات الذكاء فقط، ولكن ركِّز على كيفية استخدامك لعقلك بفاعلية وما تريد تحقيقه بواسطته.

الذاكرة المؤقتة

حتى وقت قريب، كان من المعتقد أن قدرة العقل على حل المشكلات - كما تحددها اختبارات الذكاء - ثابتة ولا يمكن أن تتغير. ومع ذلك، فقد أثبتت الأبحاث التي تم إجراؤها مؤخرًا أن هناك وظيفة أساسية للمخ تُدعى "الذاكرة المؤقتة" (مثل تلك الموجودة في أجهزة الكمبيوتر). ويُعتقد أن هذه

الذاكرة المؤقتة هي أساس قدرتك على حل المشكلات مما يدل على إمكانية تحسين معدل الذكاء إذا تم تدريب الذاكرة المؤقتة وتحسينها.

وإليك فيما يلي أحد الأمثلة على الذاكرة المؤقتة. تخيل أنك ضللت الطريق في أثناء بحثك عن موقف سيارات في وسط المدينة، ثم توقفت لتسأل أحد العاملين في محطة بنزين، فقال لك: "انعطف إلى اليسار عند أول طريق فرعي يقابلك، وسِر مسافة ثلاثة أميال حتى ترى مجموعة من إشارات المرور، ثم انعطف إلى اليمين حتى تصل إلى شارع الهرم. بعد ذلك، سِر مسافة ميل واحد وسوف تجد موقف السيارات على يسارك".

حتى في أثناء قراءتك لهذا الوصف، فقد تتخيل أن عليك تكرار ذِكر الاتجاهات أكثر من مرة في أثناء القيادة حتى تصل إلى المكان المطلوب. ويُعرَف نوع الذاكرة اللازم للاحتفاظ بهذا النوع من المعلومات المؤقتة في ذهنك بـ"الذاكرة المؤقتة".

في الواقع، ترتبط كمية المعلومات التي تستطيع تخزينها في الذاكرة المؤقتة ارتباطًا وثيقًا بمستوى ذكائك العام وحاصل ذكائك. وعلى الرغم من أننا نستخدم الذاكرة المؤقتة طوال الوقت لحل المشكلات، فإن معظمنا لا يستخدمها بشكل فعَّال. ومع ذلك، فقد أثبتت الأبحاث أن هناك بعض الأساليب التي يمكنك استخدامها لتدريب ذاكرتك المؤقتة، مما يؤدي إلى الحصول على نتائج فورية ومؤثرة.

أساليب تنشيط الذاكرة

تخيل أنك في فصل مدرسي مكون من 30 طالبًا يجلسون جميعًا في دائرة ويخبرك كلٌ منهم باسمه، وبعد 30 دقيقة، طُلِب منك أن تتذكر أسماءهم. هل يمكنك القيام بذلك؟

مما لا شك فيه أن معظمنا لن يستطيع القيام بذلك، على الرغم من أن كلاً منا لديه القدرة على القيام به. ومع ذلك، فكل ما نحتاجه للقيام بهذا الأمر هو بعض التدريب. وتعتمد معظم أساليب تدريب الذاكرة - مثل أسلوب تركيب الكلمات على الألحان - على أسلوب يُعرف باسم "تركيب العبارات". ويعتمد هذا الأسلوب على ربط الأشياء المعقدة بأشياء أكثر شيوعًا. إذا كنت قد قمت بإجراء التدريبات المذكورة في الجزء الأول، فإنك تكون قد تعاملت مع عدة أمثلة من أسلوب "تركيب العبارات". ويكمن السر في عمل روابط قوية قدر الإمكان.

أهمية التدريب

من الواضح أنك كلما تدربت على إحدى الحركات الجسمانية بشكل أكبر أصبح من السهل القيام بها. وكلنا نعلم حقيقة هذا الأمر من الناحية الجسمانية، ولكن ما لا نعرفه هو أن هذا الأمر حقيقي أيضًا من الناحية العقلية. فالطريقة التي يمكن أن تتطور بها عقولنا والسرعة التي تتكون بها المسارات العصبية الجديدة تُعد أمرًا مثيرًا للدهشة.

في الحقيقة، لا يزال التدرب على الأرقام يساعدني كثيرًا في البرنامج الذي أقدمه. فأنا أقوم بتقديم برنامجي على مراحل؛ حيث يتم إعداد 10 حلقات كل يومين (أي بمعدل 5 حلقات في اليوم). وفي بعض الأحيان، لا أعود إلى الاستوديو لعدة أسابيع بعد الإجازة

الصيفية. وحينها، أجد صعوبة شديدة في التعامل مع الأرقام. لذا، خلال فترة النهار وقبل أن يبدأ الجزء الخاص بي من البرنامج، أمارِس 100 تدريب على الأرقام؛ لزيادة سرعتي في التعامل مع الأرقام. ومن ثَمَّ، لا يساعدني التدريب فقط على تنشيط ذاكرتي، ولكنه يساعدني أيضًا في الإبقاء على وظيفتي.

ويُعد أسلوب تجزئة المعلومات إلى أجزاء صغيرة من الأساليب المستخدمة غالبًا للمساعدة على تذكُّر الأرقام، على الرغم من إمكانية استخدامه لتذكُّر الأشياء الأخرى أيضًا. ويعتمد هذا الأسلوب على فكرة أن معظم الأشخاص لا يستطيعون تذكُّر أكثر من خمسة إلى تسعة أشياء في المرة الواحدة. قد تلاحظ أن أرقام الهواتف تتكون من ستة إلى ثمانية أرقام، دون رقم كود البلد. ويُعد ذلك ملائمًا لأن هذا هو متوسط عدد الأرقام التي يستطيع الشخص تخزينها في ذاكرته في المرة الواحدة. فإذا كان عليك تذكُّر رقم طويل، فقم بتجزئته إلى أجزاء صغيرة. على سبيل المثال، إذا كان عليك أن تتذكر رقم مثل 02324459612، فيمكنك أن تتذكره بالشكل التالي: 612 4459 0232.

وبالإضافة إلى ما سبق، يمكن استخدام التخيل أيضًا كوسيلة للمساعدة على التذكر. وذلك عن طريق تكوين صورة في الذهن، ويُفضَّل أن تكون صورة غريبة ومرحة حتى تظل ثابتة في ذهنك. على سبيل المثال، إذا كنت ذاهبًا إلى السوبر ماركت لشراء البقالة وأردت أن تتذكر أن عليك شراء خبز وبيض ودقيق وعصير برتقال، فيمكنك أن تتذكر قائمة المشتريات هذه عن طريق تخيُّل

رغيف من الخبز عليه بيض وعصير برتقال داخل وعاء من الدقيق. وعلى الرغم من أن هذه الصورة غريبة بعض الشيء، فإنها ستساعدك على تذكُّر كل ما عليك شراؤه.

وكذلك، حاول أن تضيف الروائح والأصوات إلى الصورة التي تتخيلها. ونظرًا لأننا في العادة نجمع المعلومات باستخدام جميع حواسنا، فإنه يُفضَّل استخدام جميع هذه الحواس أيضًا لمساعدتنا في التذكر. على سبيل المثال، تخيل أنك تشم رائحة البيض المقلي على الخبز أو مذاق عصير البرتقال. تخيل ملمس الدقيق الناعم واللزج عندما يكون مخلوطً بالماء.

ومن الأساليب الأخرى التي يمكن استخدامها في التذكر أسلوب "قراءة المعلومات ثم تكرارها بصوتٍ عالٍ". فعندما تحاول أن تتذكر نصًا مكتوبًا، فسوف يساعدك - غالبًا - تكرار الكلمات بصوت عالٍ؛ حيث إن سماع المعلومات يساعد على حفظها في الذهن. فمثلاً، إذا تم إعطاؤك تعليمات مكتوبة، فحاول أن تقوم بتكرارها لنفسك بصوت عالٍ. ويُقال إن هذا الأمر مفيد؛ لأن الجزء الأيمن من المخ يُستخدَم لتخزين الذاكرة البصرية بينما يُستخدم الجزء الأيسر لتخزين الذاكرة الكلامية. لذا، عن طريق النظر إلى المعلومات وسماعها في الوقت نفسه، سوف يتم تشغيل المخ بأكمله لتذكُّر هذه المعلومات.

أساليب مجربة لتنشيط الذاكرة

إذا كنت قد جربت جميع الوسائل التي يمكنك القيام بها لتذكُّر الأشياء ولكنك شديد الانشغال لدرجة أنك تنسى المكان الذي وضعت فيه مفاتيح سيارتك أو نظارتك على سبيل المثال، فحاول أن تتبع الأساليب المجربة التالية والتي أثبتت نجاحًا كبيرًا:

- ❑ تدوين المعلومات: احمل قلمًا وورقة معك في كل مكان، وإذا احتجت أن تتذكر شيئًا مهمًا، فقم بتدوينه على الفور. ويمكنك لصق الملحوظات على الثلاجة أو الكمبيوتر أو الهاتف، كما يمكنك الاتصال بهاتف منزلك وترك رسالة على جهاز الرد الآلي.
- ❑ تكوين صورة في الذهن: عندما تضع هاتفك المحمول في أي مكان أو عندما تضع مفاتيح سيارتك في أحد الأدراج للحفاظ عليها، اسمح لنفسك باستغراق بضع دقائق في تكوين صورة في ذهنك عن المكان الذي تضعها فيه. وسوف يساعدك أيضًا ترك مفاتيحك وهاتفك المحمول في المكان نفسه كل مرة. وكوسيلة احتياطية، قم بعمل نُسخ من المفاتيح واترك نسخة مع شخص يمكنك الوثوق به.
- ❑ الأرقام: نظرًا لوجود العديد من الأرقام السرية التي عليك تذكُّرها يوميًا؛ مثل رقم بطاقة الصرف الآلي والرقم السري الخاص بتشغيل هاتفك المحمول أو جهاز الكمبيوتر، فقد يساعدك استخدام الرقم نفسه في جميع هذه الأشياء. أما إذا كنت قلقًا من تهديد الحماية بسبب استخدام رقم واحد، فاستخدِم أحد أساليب تركيب العبارات المذكورة في الجزء الأول من هذا الكتاب لتتذكر الأرقام السرية الخاصة بك.
- ❑ عمل قائمة: إذا كنت من الأشخاص الذين لا يتذكرون ما إذا كانوا قد أطفئوا أنوار الغرفة أو الفرن أو قاموا بإطعام حيواناتهم المنزلية أم لا، فقم بعمل قائمة يمكنك وضعها بجانبك أو لصقها على باب المنزل. وقبل أن تخرج، راجِع ببساطة هذه القائمة للتأكد من أنك قد قمت بكل ما هو مذكور بها حتى يهدأ بالك.

❑ قم بالمهام الروتينية والمملة أولاً: إننا نميل إلى تذكُّر المهام الشيقة ونسيان المهام الروتينية المملة. ومن ثَمَّ، حاول أن تقوم بالأشياء المملة أولاً أو بشكل مباشر حتى يقل احتمال نسيانك لها، واحتفظ بالمهام الشيقة للقيام بها بعد ذلك.

إذا أردت تنشيط ذاكرتك (وقدرتك على التعلم)، فسوف تحتاج إلى التدريب المستمر. وسوف توفر لك التدريبات المذكورة في هذا الكتاب كل ما يلزمك للتخلص من التشوش الذهني وتحدي عقلك وتنشيط ذاكرتك.

الفصل العاشر

الخطوة الثالثة: الاهتمام بالموسيقى

مما لا شك فيه أن الموسيقى يمكن أن تضبط إيقاع تفكيرك، ولكن هل من الممكن أن تجعلك عبقريًا؟ لقد أثبتت الأبحاث أن شيئًا بسيطًا مثل الاستماع إلى موسيقى الملحن الشهير "موتسارت" من الممكن أن تزيد من قوة مخ الأطفال. وبالتالي قام جميع المعلمين في كل أنحاء العالم بربط الموسيقى بتحسين المهارات اللغوية والقدرة على حل المسائل الرياضية، بالإضافة إلى تحسين النتائج المدرسية وتطوير القدرة على حل المشكلات.

لقد استأثرت نظرية "موتسارت" بخيال الجميع، لدرجة أن بعض الآباء كانوا يحاولون اقتناص أية نسخة متاحة من أعمال هذا الملحن الشهير. علاوةً على ذلك، كانت دور الحضانة تقوم بتشغيل أعماله للأطفال بشكل دائم، كما كانت بعض الولايات في أمريكا ترسل نسخة من أعمال "موتسارت" مجانًا إلى أية أسرة رُزقت بمولود جديد. ومن هنا، يتضح أن أعمال "موتسارت" كان لها تأثير كبير، ولكن هل هناك علاقة بين الذكاء والموسيقى؟

تأثير الموسيقى على المخ

لماذا نجد لموسيقى "موتسارت" هذا التأثير الكبير على المخ، وخاصةً في الأمور المتعلقة بالمسائل الرياضية؟ يشير الخبراء إلى أن السبب قد يعود إلى أن الموسيقى تدفعك إلى تشغيل ذهنك بشكل دائم؛ فسواء أكنت تعزف على آلة

معينة أو تستمع إلى الراديو، يتم تحدي عقلك باستمرار للتعرف على اللحن والإيقاع وفهمها. ومن المعتقد أيضًا أن الموسيقى تنبه أجزاء معينة من المخ تُستخدَم مع مهارات أخرى؛ مثل حل المسائل الرياضية والقراءة وحل المشكلات.

ومن الأسباب الأخرى التي تجعل موسيقى "موتسارت" ذات تأثير خاص أنها تنشط كلاً من الجزأين الأيمن والأيسر من المخ. ومن المعروف أن الجزء الأيسر من المخ في معظم الأفراد هو المختص بالأمور المنطقية؛ حيث يتعامل مع الحروف والأرقام واللغات والحقائق والمخططات والتواريخ والمعلومات الفنية. أما الجزء الأيمن من المخ، فإنه يختص بالإبداع والصور والألوان والخيال. ويتعرف الجزء الأيسر على الأسماء، بينما يتعرف الجزء الأيمن على الوجوه. ومن المعتقد أن النشاطات التي تعمل على تشغيل جانبَي المخ معًا تجعله يعمل بأقصى طاقته، مما يعزز من مهارات التفكير والذكاء.

أهمية عزف الموسيقى

قد تكون دروس الموسيقى هي مفتاح تنشيط القدرات الذهنية في مرحلة الطفولة. ففي إحدى الدراسات، تم إعطاء طفلة تبلغ من العمر ستة أعوام دروسًا في الموسيقى، وظهر لديها تحسُّن كبير في اختبارات الذكاء مقارنةً بالأطفال الذين تم إعطاؤهم دروسًا في المسرح أو الذين لم يتم إعطاؤهم أي دروس على الإطلاق.

عدم القدرة على التعلم

من المعروف أن "ألبرت أينشتاين" كان من أكبر الموهوبين في العالم. ومع ذلك، لم يكن هناك أي دليل على عبقريته في مرحلة الطفولة. فقد كان مستواه الدراسي ضعيفًا جدًا، لدرجة أن مدرسيه أخبروا والديه أن عليهما إخراجه من المدرسة لأنه غير قادر على التعلم وسوف تكون محاولة تعليمه بمثابة إهدار للوقت والجهد. بل والأكثر من ذلك أنهم اقترحوا عليهما إرساله لتعلُّم مهنة يدوية بسيطة في أقرب وقت ممكن. ولكن بدلاً من اتباع نصيحتهم، اشترت له والدته آلة كمان. وأحب "أينشتاين" العزف على هذه الآلة، وظل يتدرب عليها حتى أتقنها تمامًا. فهل يمكن أن تكون الموسيقى هي مفتاح ذكاء "أينشتاين" الخارق؟ إن هذا أمر مؤكد؛ فقد قال أحد أصدقائه إنه كان يحل الكثير من مسائل الفيزياء الصعبة والمعادلات الرياضية المعقدة في أثناء عزفه على هذه الآلة.

ومن ثَمَّ، إذا أردت تعلُّم العزف على آلة معينة أو الحصول على دروس في الموسيقى، فسوف تكسب كثيرًا ولن تخسر شيئًا. ويمكنك أن تتعلم العزف بنفسك بمساعدة كتيب إرشادات، ولكن لا شيء أفضل من تعلُّمها على يد مدرس موسيقى جيد. وجدير بالذكر أن آلة البيانو تُعد أفضل آلة للمبتدئين؛ لأنها الآلة الوحيدة التي لا تحتاج إلى التدرب قبل عزف نوتة موسيقية عليها، على عكس الكثير من الآلات الوترية وآلات النفخ. ويُعد البيانو الإلكتروني رخيص الثمن نسبيًا، كما يسهل حمله. لذا، لا داعي لشراء بيانو كبير الحجم. ويمكنك اقتراض بيانو أولاً لمعرفة ما إذا كانت هذه هي الآلة التي تناسبك أم لا.

أما إذا لم تكن مهتمًا بتعلُّم آلة البيانو، فهناك العديد من الآلات الأخرى التي يمكنك تعلُّمها؛ مثل الدرامز والجيتار. ويتميز العزف على آلات النفخ

مثل المزمار أو الفلوت بأنه يساعد على التحكم في عملية التنفس وإمداد المخ بالمزيد من الأكسجين.

الاستماع إلى الموسيقى

لا تقلق إذا لم يكن لديك الوقت أو الرغبة في تعلُّم العزف على إحدى الآلات الموسيقية، فهناك العديد من الوسائل الأخرى التي يمكنك بواسطتها الاستفادة من تأثير الموسيقى في حياتك؛ مثل:

- **الغناء في السيارة أو في أي مكان آخر:** يُحسِّن الغناء الحالة المزاجية بشكل كبير. وفي الغالب، نقول إن الشخص في حالة مزاجية جيدة إذا رأيناه يغني أو يدندن.
- **إصدار الأصوات الممدودة لفترات طويلة:** مثل "آااه" أو "ووو" أو "ييي" أو "ممم"، قد يساعد في تنشيط المخ. على سبيل المثال، يساعد نطق "آااه" على الاسترخاء الفوري، بينما يساعد نطق "إيييي" على التنبيه والتركيز، وتُعد "أووو" أو "ممم" أغنى الأصوات، ومن الممكن أن تساعد في علاج حالات الشد العضلي. حاول أن تُصدِر هذه الأصوات خمس دقائق يوميًا لمدة أسبوعين، ولاحظ تأثيرها عليك.
- **الدندنة:** من الممكن أن تساعد الدندنة في إحداث فرق كبير أيضًا؛ فقد كان "موتسارت" يدندن في أثناء قيامه بالتلحين. وكذلك، نلاحظ أن الأطفال يدندنون عندما يشعرون بالسعادة، بل ويدندن الأشخاص البالغون بالألحان التي ترد على أذهانهم مما يرفع من روحهم المعنوية

ويُحسِّن حالتهم المزاجية وينشط مخهم. ومن ثَمَّ، لماذا لا تحاول أن تدندن خلال النهار؟ فسوف يساعد ذلك على تنشيط عقلك.

- ❑ تحريك جسمك مع الموسيقى: فمخك وجسمك ينجذبان إلى إيقاع الموسيقى. لذا، فإن الرقص في المنزل سوف ينشط جسمك وعقلك بشكل كبير.
- ❑ الاستماع إلى الكثير من الموسيقى الجيدة: حيث تُعد جميع أنواع الموسيقى من أكبر متع الحياة، بدءًا من موسيقى الروك وحتى الموسيقى الكلاسيكية. ولكن ضع في اعتبارك أن بعض أنواع الموسيقى الصاخبة من الممكن أن يكون لها تأثير سلبي على المخ، بينما تُعد الموسيقى الهادئة والجميلة ذات تأثير إيجابي على المخ.

سواء أكنت مؤمنًا بتأثير الموسيقى على المخ أم لا، فلا يمكنك أن تنكر أن لها قوة هائلة وتأثير فعال على أداء مخك. إن الموسيقى من الممكن أن تزيد من سرعتك أو تقلل منها، كما أنها من الممكن أن تجعلك تضحك أو تبتسم. وكذلك، فإنها قد تحفزك أو تحبطك. وبهذا، نلاحظ أن الموسيقى لها تأثير مفيد على المخ.

الفصل الحادي عشر

الخطوة الرابعة: النوم بعمق

يُعد الحصول على قدر كافٍ من النوم أمرًا مهمًا لكي يعمل المخ بشكل سليم، فهو لا يقل أهمية عن الهواء والماء والغذاء. فالنوم ضروري للحفاظ على المخ وتجديد نشاطه، وتخزين الذكريات والمهارات التي تم اكتسابها على مدار اليوم. ومن ثَمَّ، فإن عدم الحصول على قدر كافٍ من النوم لمدة طويلة له تأثير مدمر على المخ؛ حيث تتأثر قدرة الإنسان على التخطيط وحل المشكلات والتعلم والتركيز والإبداع والتذكر واليقظة، ويظهر ذلك في نتائج الامتحانات. ومما لا شك فيه أنه لن يمكنك التعلم أو التركيز بشكل جيد إذا كنت تشعر بالإرهاق. وتشير الأبحاث إلى أن المصابين بالأرق تكون لديهم صعوبات في التذكر، كما يكون مستواهم ضعيفًا في المدرسة أو العمل، بالإضافة إلى أنهم يواجهون صعوبة في حل المشكلات والتركيز، ويتعرضون لضِعف عدد الحوادث الناتجة عن الإرهاق التي يتعرض لها الأشخاص الذين ينامون جيدًا. باختصار، إن النوم بشكل جيد ليلاً ضروري لكي يعمل المخ بشكل سليم.

الحصول على أفكار جديدة في أثناء النوم

في أثناء النوم، يعمل المخ على معالجة الذكريات والمهارات الحديثة، بل ويعمل على حل المشكلات. ويبدو أن النوم، بشكل أو بآخر، يسمح لمخك بالتعامل مع

المعلومات المخزنة، مما يؤدي إلى توليد أفكار إبداعية. فقد كان الملحن الشهير "بول ماكرتي" يسمع لحنًا جميلاً بشكل متكرر في أحلامه، وعندما تأكد من أنه لا يوجد أحد من أعضاء فرقته سمع بهذا اللحن من قبل، قام بتدوينه. وبعد ذلك، أصبح هذا اللحن خاصًا بإحدى أغنياته الشهيرة. ومن ثَمَّ، إذا أردت الحصول على فكرة جديدة، فتوقف عن إجهاد مخك واحصل على قدر كافٍ من النوم.

أهمية الحصول على قدر كافٍ من النوم

في الواقع، يعمل جسم الإنسان ومخه بشكل أفضل بعد الحصول على قدر كافٍ من النوم ليلاً. وجدير بالذكر أن النوم ليس مجرد وقت للراحة بين فترات اليقظة. إننا نقضي ثلث حياتنا تقريبًا في النوم؛ لذا فإنه ضروري لصحة الإنسان بشكل عام. وهناك العديد من الدلائل التي تؤكد أن قلة النوم من الممكن أن تكون لها علاقة ببعض الأمراض؛ مثل السمنة والسكر والكثير من الأمراض الأخرى، وكذلك ببعض الحوادث والأخطاء وضعف الأداء بشكل عام.

إن الأشخاص الذين يعانون من الأرق يجدون صعوبة في الحصول على القدر الكافي من النوم مهما حاولوا. ولكن هناك بعض الأشخاص يختارون بإرادتهم التقليل من عدد ساعات نومهم بشكل منتظم؛ ربما لمشاهدة التليفزيون لوقت متأخر أو للتحدث مع الأصدقاء أو ما إلى ذلك. وقد تعتقد - خاصةً إذا كنت صغير السن - أن بإمكانك تعويض قلة النوم عن طريق النوم لفترات قصيرة من وقت لآخر. ولكن قلة النوم على المدى الطويل يكون لها تأثير مضر على المخ لا يمكن التخلص منه بسهولة.

وقد تشعر - مثلاً - أنه من الضروري تقليل فترات النوم حتى تستطيع الذهاب إلى العمل مبكرًا. ولكن هذه الطريقة لن تزيد من قدرتك على الإنتاج، بل إن لها تأثيرًا معاكسًا تمامًا. لذا، حاول أن تخصص وقتًا للراحة والاسترخاء. ويُعد الحصول على قدر كافٍ من النوم ليلاً أحد أفضل الوسائل التي تساعد في تنشيط المخ وزيادة طاقته.

عدد ساعات النوم التي يحتاجها الإنسان

تختلف عدد الساعات اللازمة للنوم من شخص لآخر. ففي مرحلة الشباب، يحتاج الجسم إلى أكبر قدر من النوم. أما الأطفال الرضع، فإنهم يقضون معظم أوقاتهم في النوم. بينما يحتاج الأطفال الأكبر سنًا والمراهقون - عادةً - إلى النوم ثماني ساعات أو أكثر ليلاً، ولكن يقل ذلك كلما كبرت سنهم. وحتى الآن، يُعتبر النوم لمدة ثماني ساعات ليلاً هو أفضل ما يحتاجه البالغون. وعلى الرغم من ذلك، يشير الخبراء في الآونة الأخيرة إلى أن جودة النوم - وليس عدد ساعات النوم - هي التي تؤثر على الراحة وتجديد النشاط ليلاً. ومن ثَمَّ، يمكنك تحقيق أقصى استفادة من النوم لمدة سبع ساعات ليلاً. وإذا نمت لمدة ست ساعات نومًا جيدًا، فهذا يُعد أفضل من النوم لمدة ثماني ساعات دون الحصول على الراحة. وإذا كانت تنطبق عليك أيٌ من الصفات الموضحة في القائمة التالية، فمن المحتمل أنك لا تحصل على ما يكفي من النوم الجيد ليلاً:

- ❑ تتثاءب كثيرًا.
- ❑ تنام خلال النهار.

- لديك نقص في الطاقة.
- تحتاج إلى تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين والمنبهات الأخرى لإيقاظك في أثناء النهار.
- لديك هالات سوداء تحت عينيك.
- تجد صعوبة في الاستيقاظ صباحًا.
- تجد صعوبة في التركيز في العمل أو المدرسة أو الجامعة.
- تغضب بسرعة دون سبب.

كيفية النوم بشكل جيد ليلاً

من الممكن أن تساعد النصائح التالية لكي تتمكن من النوم بسهولة دون تقطُّع وبشكل مفيد لمخك على نحو أكبر:

- تناول اللحوم الخالية من الدهون والأسماك والبيض ومنتجات الصويا والسبانخ والعدس والجزر والبطاطا والجبن قليل الدسم لرفع مستوى هرمون السيروتونين (الهرمون الذي يحفز جسمك على النوم بشكل جيد) وفيتامين "B6".
- تناول كوبًا من اللبن الدافئ (يُفضَّل إزالة القشدة منه) قبل النوم لمساعدتك على الاسترخاء.
- تعرَّض للكثير من ضوء الشمس؛ حيث إنه ضروري لإنتاج السيروتونين. لذا، حاول أن تخرج في الهواء الطلق خلال النهار.

- تناول أنواع الطعام الغنية بالكالسيوم والماغنسيوم والسيليكون؛ حيث إنها من الممكن أن تساعد ذهنك على الاسترخاء. ومن أفضل المصادر التي يمكن الحصول منها على هذه المواد المعدنية: البروكلي والبقدونس والكرات والسبانخ واللوز والسمسم والبسلة والفول والعدس والأرز البني والموز والزبيب.
- التزم بعادات جيدة للنوم؛ مثل الخلود إلى النوم في الموعد نفسه كل ليلة. والأكثر أهمية من ذلك، الاستيقاظ في الموعد نفسه كل صباح. اضبط المنبه على الموعد نفسه كل يوم، حتى في العطلات الأسبوعية، وتجنّب النوم في غير المواعيد المحددة لفترات طويلة حتى لا تتغير الساعة البيولوجية الموجودة داخل جسمك، مما يجعل النوم ليلاً أكثر صعوبة.

أساليب النوم الصحيحة

- اتبع أسلوبًا معينًا لمساعدتك على الاسترخاء قبل الخلود إلى النوم بفترة معينة. على سبيل المثال، خُذ حمامًا دافئًا، مع إضافة بعض الزيوت العطرية المساعِدة على الاسترخاء؛ مثل اللافندر أو حاول أن تستخدم أساليب الاسترخاء؛ مثل التأمل أو اليوجا. ويمكن أن تمارس بعض تمرينات الإطالة البسيطة أو تكتب خطابًا أو تسجل أحداث اليوم في دفتر اليوميات الخاص بك أو تقرأ رسالة رقيقة أو تتناول بعضًا من المشروبات العشبية مثل مشروب الكاموميل أو ترش بضع قطرات من

زيت اللافندر المهدئ على وسادتك أو أي شيء آخر يساعدك على الاسترخاء.

- حاول ألا تنبه عقلك وجسمك كثيرًا قبل النوم. على سبيل المثال، تجنب ممارسة التمرينات التي تحتاج إلى بذل طاقة كبيرة أو قراءة الكتب الشيقة والمثيرة أو مشاهدة البرامج التليفزيونية قبل الخلود إلى النوم. (بل من الأفضل قراءة كتاب غير شيق حتى لا يغريك بالاستيقاظ لإكماله).
- إذا وجدت أنك لا تستطيع النوم، فلا تتقلب في فراشك بل انهض واقرأ كتابًا أو اكتب خطابًا أو قم بأي مهمة غير شيقة؛ مثل الكي. وبعد ذلك، حين تشعر بالنعاس الشديد، اذهب للنوم.
- تجنب تناول الوجبات الدسمة قبل أن تأوي إلى الفراش؛ حيث إن جسمك يحتاج إلى الراحة وليس القيام بعملية الهضم. ومن ثَمَّ، لا تتناول أي شيء بعد الساعة الثامنة مساءً.
- تجنب تناول المنبهات؛ مثل المشروبات التي تحتوي على الكافيين قبل النوم بأربع ساعات على الأقل؛ حيث إنها تسبب الأرق والنوم المتقطع.
- تأكد من أن الوضع الجسماني الذي تتخذه في أثناء النوم يساعدك على الراحة ليلاً. فإذا كانت المرتبة التي تنام عليها غير مريحة، يُفضَّل أن تشتري واحدة جديدة من نوعية جيدة. وحاول أن تبتعد عن مصادر الضوضاء قدر الإمكان، وتأكد من تهوية الغرفة بشكل جيد واضبط

درجة حرارتها، وتُعد درجة الحرارة 15 درجة مئوية (60 درجة فهرنهايت) مناسبة تمامًا.

- أغلِق الستائر حتى تمنع دخول الضوء قدر الإمكان. فجدير بالذكر أن هرمون الميلاتونين - الذي يُعد ضروريًا لتنظيم دورة النوم - ينتج عن هرمون السيروتونين في أثناء النوم. ولكن إذا دخل الكثير من الضوء إلى الغرفة، فمن الممكن أن يؤدي ذلك إلى إعاقة هذه العملية.

- حاول أن تخلد إلى النوم قبل منتصف الليل إن أمكن، أو قبل ذلك إذا كان عليك الاستيقاظ مبكرًا حتى تنام على الأقل سبع ساعات وتشعر بالنشاط عند الاستيقاظ.

- إذا شعرت بالرغبة في الحصول على غفوة خلال النهار، فإن أقصى مدة يمكنك النوم خلالها تتراوح بين 15 و25 دقيقة للتغلب على الإجهاد وزيادة قدرتك على التركيز. أما إذا استغرقت في النوم لفترة أطول من ذلك، فسوف تجد صعوبة في النوم ليلاً.

- قبل الخلود إلى النوم بساعة أو ساعتين، اكتب قائمة بما عليك القيام به في اليوم التالي، ثم أعِد الملابس التي سترتديها في الصباح. فإعداد الخطط الخاصة باليوم التالي مسبقًا سوف يساعدك على إبعادها عن ذهنك والاسترخاء.

- قم بتنبيه عقلك خلال النهار بالكثير من النشاطات العقلية حتى تشعر بالنعاس حين يحين موعد النوم. فقلة النشاط العقلي خلال النهار من الممكن أن تؤدي إلى إصابتك بالأرق.

إذا ظللت تجد صعوبة في النوم بشكل جيد، فحاول ألا تتعرض للقلق أو الإحباط. فمن الجدير بالذكر أن القلق من عدم الحصول على القدر الكافي من النوم سوف يجعلك أكثر توترًا، مما يزيد من صعوبة النوم. واعلم أنه لا ضرر من عدم النوم بشكل جيد ليوم واحد؛ حيث إنك سوف تنام بشكل جيد في اليوم التالي، وخاصةً إذا كنت تحصل على التغذية السليمة وتمارس الكثير من التمرينات الرياضية وتنبه عقلك باستمرار (عن طريق قراءة هذا الكتاب على سبيل المثال).

أساليب النوم للعاملين بنظام المناوبة أو الذين لا ينامون في مواعيد منتظمة

إن القاعدة الأولى التي يجب أن يلتزم بها من لا ينامون في مواعيد منتظمة - مثل العاملين بنظام المناوبة أو الأمهات اللائي رُزقن بمولود جديد - للنوم بشكل جيد تتمثل في الحفاظ على نظام معين في النوم. وتجدر الإشارة إلى أنهم قد يحتاجون إلى النوم نهارًا كما يفعل الأشخاص الذين ينامون ليلاً، مع الحفاظ على التغذية السليمة وممارسة التمرينات الرياضية. وقد يكون الحصول على غفوة أمرًا ضروريًا لهؤلاء الأشخاص، ولكن إذا زاد هذا الأمر عن حده، فقد يصعب عليهم النوم خلال الساعات المخصصة للنوم. ومن ثَمَّ، لا يجب أن تزيد فترة الغفوة عن 30 دقيقة.

وإذا كنت تعمل بنظام المناوبة، فسوف تزعجك الأشياء التي لا تزعج الأشخاص الذين ينامون ليلاً؛ مثل صوت الهاتف أو الأضواء أو صوت جرس الباب أو أي

شيء آخر. وبالتالي، إذا كنت تعمل ليلاً، فقم بإغلاق الهاتف خلال النهار - إن أمكن. وكذلك، حافظ على ظلام الغرفة بواسطة وضع ستائر ثقيلة أو وضع غطاء على العين. علاوةً على ذلك، وضِّح لأفراد أسرتك ضرورة خلودك إلى النوم، وأكد عليهم أنك لا ترغب في أن يوقظك أحد خلال النهار. ومن الضروري أن تحافظ على بيئة النوم الخاصة بك خالية من الأشياء التي قد توقظك. ولا تحاول عكس هذا النظام بشكل كامل في أيام العطلات الأسبوعية؛ حيث إن ذلك سوف يؤثر على الساعة البيولوجية الموجودة في جسمك. لذا، حاول أن تحافظ على نظام النوم الخاص بأيام العمل قدر الإمكان حتى في أثناء العطلات والإجازات.

الفصل الثاني عشر

الخطوة الخامسة: ممارسة التمرينات الرياضية

من المعروف أن التمرينات الرياضية مفيدة جدًا لمظهر الإنسان وصحته؛ حيث إنها تقوي القلب والرئتين والعظام والعضلات، ومن الممكن أن تحميك من العديد من الأمراض، بما فيها السمنة ومرض السكر من الدرجة الثانية وأمراض القلب والسكتة الدماغية. ولكن ما لا يعرفه الكثيرون أن التمرينات الرياضية من الممكن أيضًا أن تزيد من قوة عقلك. فيُعد الحفاظ على اللياقة البدنية ضروريًا للمخ؛ حيث يُحسِّن تدفُّق الدم إلى خلايا المخ، ويزيد من إمداده بالأوكسجين والجلوكوز اللازم للطاقة والمواد الغذائية الأخرى لكي يستمر في العمل بكفاءة.

إن أي نشاط جسماني يزيد من معدل ضربات القلب ومعدل التنفس يُعد غايةً في الأهمية. وسوف تساعدك ممارسة الألعاب الرياضية أو قيادة الدراجات أو السباحة أو القيام بأعمال المنزل أو المشي السريع أو الصعود على السلم بدلاً من استخدام المصعد أو قص الحشائش بانتظام، على الحفاظ على لياقتك الجسدية والعقلية.

وتجدر الإشارة إلى أنه لم يفت الأوان لكي تتبع برنامجًا رياضيًا بسيطًا. فمثلاً، يساعدك السير بسرعة محددة لمدة نصف ساعة ثلاث مرات أسبوعيًا على تحسين وظائف المخ في أي عمر. وحتى التمرينات البسيطة؛ مثل اليوجا، قد تكون مفيدة جدًا لمخك.

التمرينات الرياضية المفيدة للمخ

سوف يعتمد برنامج التمرينات الرياضية الذي ستتبعه على صحتك بشكل عام. فإذا لم تكن قد مارست التمرينات الرياضية لفترة طويلة، أو إذا كان عمرك يتعدى الأربعين عامًا، أو إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم أو الوزن الزائد، أو إذا كنتِ حاملاً، أو إذا كنت تعاني من التهاب المفاصل أو مرض السكر أو أي مرض آخر طويل الأجل، فإن أول خطوة يجب عليك القيام بها هي أن تطلب من طبيبك أن يقوم بفحصك.

عند اتباع برنامج تمرينات رياضية، ابدأ بتمرينات بسيطة، ثم قم بزيادتها بالتدريج عندما يتكيف جسمك معها. وتجنب التمرينات شديدة القوة، وابحث عن التمرينات المعتدلة التي يمكنك أن تتحمل القيام بها لمدة 15 دقيقة كل مرة. قد تشعر بعدم الراحة أو حتى ببعض الألم في البداية، ولكن هذا لن يستمر طويلاً. وإذا شعرت بألم أكبر في العضلات، فهذا يعني أنك تمارس التمرين بشكل مكثف، وفي هذه الحالة يجب أن تقلل منه في المرة التالية. أما إذا شعرت بألم حاد أو دوار أو ضعف أو غثيان أو نقص في التنفس، فتوقف عن أداء هذا التمرين على الفور.

قم بارتداء ملابس واسعة ومريحة، وتأكد من ارتداء الحذاء المناسب للتمرينات التي ستقوم بها. على سبيل المثال، يمكنك ارتداء الأحذية الخفيفة المصممة للتمرينات الرياضية في أثناء العدو أو أثناء ممارسة التمرينات الرياضية في صالة الألعاب الرياضية، بينما يمكنك ارتداء الأحذية الرياضية المتينة في أثناء ممارسة رياضة السير. اشرب الماء قبل ممارسة التمرين وفي أثنائه

وبعد انتهائه حتى إذا لم تشعر بالعطش (ويُفضَّل تناول جرعات صغيرة ومنتظمة)، واحتفظ ببعض الوجبات الخفيفة في متناول يديك حتى تتناولها إذا حدث لديك انخفاض في الطاقة بشكل مفاجئ. وفي النهاية، انتبه إلى معدل تنفسك في أثناء ممارسة التمرينات الرياضية؛ حيث يجب أن تتنفس بعمق؛ أي تستنشق الهواء من أنفك وتخرجه من فمك.

ولتحسين صحة جسمك وعقلك وحياتك بشكل عام، مارِس التمرينات الرياضية لمدة 30 دقيقة على الأقل يوميًا، وخاصةً إذا كنت تتسم بالكسل وقلة النشاط. وكذلك، حاول أن تمارس تمرينات الأيروبكس لمدة 30 دقيقة ثلاث مرات أسبوعيًا. وفي بعض الأحيان، يمكن تقسيم الـ30 دقيقة هذه على مدار اليوم، بحيث تشتمل على تمرينات بسيطة؛ مثل صعود السلم أو القيام بأعمال المنزل.

إن أي نشاط تمارسه يمكن اعتباره بديلاً للتمرينات الرياضية طالما تقوم به لمدة 30 دقيقة يوميًا في معظم أيام الأسبوع. أما إذا لم تستطع أن تواصل التمرين لمدة 30 دقيقة، فحاول أن تجد طريقة للمواصلة. وفي الغالب الأعم، يمكنك السير إلى المحال أو النزول من الأتوبيس قبل المحطة التي تريدها بمحطة أو اثنتين أو صعود السلم بدلاً من استخدام المصعد أو حمل المشتريات إلى المنزل أو غسل السيارة بيديك.

إحراز تقدُّم في ممارسة التمرينات الرياضية

إذا كنت تمارس التمرينات الرياضية بالفعل لمدة 30 دقيقة يوميًا، فقد ترغب في إحراز بعض التقدم وممارسة تمرينات الأيروبكس لفترة أطول لضخ المزيد

من الأوكسجين إلى مخك. وتمرينات الأيروبكس هي أي تمرينات معتدلة يمكنك تحمُّل القيام بها لمدة 30 دقيقة على الأقل، وتزيد من معدل ضربات القلب ومعدل التنفس وتجعل العرق يتصبب منك. وفي الحقيقة، يمكنك ممارسة هذه التمرينات لمدة تتراوح بين 20 و60 دقيقة، من 3 إلى 5 مرات أسبوعيًا. ولكن إذا كان هذا الأمر جديدًا عليك، فابدأ بممارستها لمدة 10 دقائق ثلاث مرات أسبوعيًا، ثم قم بزيادة المعدل بعد ذلك.

من برامج التمرينات الرياضية الجيدة التي يمكنك ممارستها بانتظام، يوميًا أو يومًا بعد يوم أو ثلاث مرات أسبوعيًا، أن تبدأ بتمرينات الإحماء البسيطة لمدة 5 أو 10 دقائق لزيادة معدل ضربات القلب برفق. بعد ذلك، مارِس تمرينات الأيروبكس المعتدلة لزيادة معدل ضربات القلب بشكل أكبر لمدة تتراوح بين 20 و30 دقيقة. وجدير بالذكر أنك ستشعر بصعوبة في التنفس، ولكن ليس لدرجة عدم القدرة على الكلام. ويمكنك القيام ببعض التمرينات البسيطة لمدة 5 دقائق – مثل تمرينات الإحماء – بعد ممارسة تمرينات الأيروبكس حتى تهدأ.

ويُعد المشي السريع أحد أشكال تمرينات الأيروبكس، ولكنك قد تُفضِّل ممارسة رياضة العدو أو ركوب الدراجات أو السباحة. ومهما كانت الرياضة التي اخترتها، فيجب أن تكون مستمتعًا بها، فليس من الضروري أن تكون مهمة تقليدية ومملة. فإذا كان التجول أو ركوب الخيل أو الملاكمة هي الأشياء التي تستمتع بها، فاجعلها جزءًا من برنامج التمرينات الرياضية الذي تتبعه.

وبالإضافة إلى تمرينات الأيروبكس، يمكنك القيام ببعض تمرينات الإطالة البسيطة كل يوم وممارسة رياضة رفع الأثقال مرتين أو ثلاث مرات أسبوعيًا. وتجدر الإشارة إلى أنه يمكنك اللجوء إلى مدرب اللياقة البدنية في مركز أو صالة الألعاب الرياضية الموجودة في المنطقة التي تسكن بها لينصحك ببرنامج التمرينات الرياضية المناسب لك، أو يمكنك معرفة ذلك من خلال كتيبات التعليمات أو أشرطة الفيديو أو أقراص الفيديو الرقمية (DVD) الخاصة بالتمرينات الرياضية.

علاوةً على ذلك، يمكنك أن تطلب من أحد أصدقائك أو أفراد أسرتك أن يشاركك في ممارسة التمرينات الرياضية؛ حيث يمكنكما تشجيع بعضكما البعض، كما أنه يصعب ألا تلتزم بالتمرينات الرياضية إذا كان هناك شخص آخر يشاركك في القيام بها. فلماذا لا تقنع أصدقاءك وجيرانك وأفراد أسرتك بفكرة ممارسة التمرينات الرياضية وتكوين فريق واحد يتمتع بلياقة بدنية عالية؟ فممارسة التمرينات الرياضية مع أشخاص آخرين يجعل الأمر ممتعًا بشكل أكبر ومشجعًا للجميع.

أهمية التمرينات الرياضية بالنسبة للمخ

- ❑ تُحسِّن من تناسُق شكل العضلات وتزيد من قوتها.
- ❑ تعزز من تدفُّق الأوكسجين والجلوكوز والعناصر الغذائية الأخرى إلى المخ.
- ❑ تساعد على إفراز الإندورفين - وهو هرمون مضاد للألم يتم إفرازه في الدماغ - في مجرى الدم، كما تقاوم التوتر والقلق والإحباط.
- ❑ تساعد ممارسة التمرينات الرياضية مع الاستماع إلى الموسيقى على تنبيه المخ في الوقت نفسه.

شجِّع نفسك على ممارسة التمرينات الرياضية

قد لا تجد ما يشجعك على ممارسة التمرينات الرياضية بانتظام، ولكن يجب أن تعلم أن السير لمدة 15 إلى 30 دقيقة يوميًا يحافظ على لياقتك وصحتك وسعادتك، كما يزيد من طاقة عقلك بشكل كبير.

ومن الجدير بالذكر أن تدريب العقل وتدريب الجسم مرتبطان ببعضهما البعض؛ لذا يجب أن تختار نشاطًا تستمتع به. فإذا بدأت في اتباع برنامج ممتع لممارسة التمرينات الرياضية بانتظام، فسوف يستفيد جسمك وعقلك كثيرًا من هذا الأمر. وفي الواقع، تُحسِّن تمرينات الأيروبكس من حالتك المزاجية، وتزيد من معدل امتصاص جسمك للعناصر الغذائية، وتمنع إصابتك بالسكتة الدماغية. وقد أثبتت الدراسات أن المخ يعمل بكفاءة أكبر عند ممارسة التمرينات الرياضية؛ لذا فهذا يُعد أفضل وقت لتعلُّم الأشياء الجديدة.

- ❑ مارِس لعبة الراكيت أو الوثب لتحسين التناسق بين رد فعل عينيك ويديك.

- ❑ استثمر وقت ممارسة التمرينات الرياضية لتوسيع مدارك عقلك. على سبيل المثال، تعلَّم لغة جديدة من خلال الاستماع إلى أحد الأشرطة التعليمية أو الكتب المسموعة أو الموسيقى التي لم تعتد على سماعها؛ مثل موسيقى الجاز أو الموسيقى الكلاسيكية.

- ❑ عند استخدام الدراجة أو جهاز المشي لممارسة التمرينات الرياضية، قم بقراءة أو تعلُّم أي شيء في أثناء التدريب.

- ❑ ابحث عن تدريب ينشط عقلك وجسمك معًا؛ مثل زيارة الأماكن التاريخية في بلدك أو تربية الحيوانات الأليفة والطيور أو دراسة علم الآثار القديمة وما إلى ذلك.

الفصل الثالث عشر

الخطوة السادسة: التركيـز

قد تكون ذكيًا ومبدعًا ومثقفًا، ولكن كل هذا لا يهم إذا كان عقلك لا يستطيع التركيز في المهمة التي تقوم بها. فإذا كنت تجد صعوبة في التركيز وكان انتباهك يتشتت بسهولة، فمن الممكن أن يؤثر ذلك على قوة مخك. ويُعد التركيز في منتهى الأهمية بالنسبة للذكاء؛ لأنك إذا لم تستطع التركيز فلن تستطيع التعلم. ولحُسن الحظ، هناك أساليب سهلة لتحسين قدرتك على التركيز.

- اعرف المصادر التي تشتت انتباهك: بمجرد تعرُّفك على العوامل التي تشتت انتباهك؛ مثل الضوضاء والمقاطعات، حاول أن تبتعد عنها تمامًا. وكذلك، حاول أن تتجنب المصادر التي من المحتمل أن تشتت انتباهك؛ مثل صوت موتور الثلاجة.
- احصل على فترات راحة منتظمة: من الضروري أن تحصل على فترات راحة قبل أن تشعر بالتعب وتفقد انتباهك وتركيزك بشكل كامل. ففترات الراحة المنتظمة – على الأقل مرة كل ساعة، إن لم يكن أكثر – تساعد في تحسين قدرتك على التركيز. ويمكنك محاولة العمل لفترات أقصر؛ 20 دقيقة مثلاً، والحصول على المزيد من فترات الراحة القصيرة.
- قم بإمداد مخك بالأوكسجين: تجنب الجلوس أو الوقوف ساكنًا لفترات طويلة. وعندما تحصل على فترة راحة، حاول أن تتجول في أرجاء

الحجرة وتقوم ببعض تمرينات الاستطالة الخفيفة لبضع دقائق. خُذ بعض الأنفاس العميقة لزيادة تدفُّق الأوكسجين إلى المخ. وسوف يساعدك ذلك على التخلص من الشد الموجود في جسمك وإزالة التوتر العقلي والجسماني.

- قم بإراحة عينيك: إذا كنت تعمل على جهاز الكمبيوتر أو تقرأ كتابًا، فقم بإراحة عينيك عن طريق النظر من النافذة والتركيز على شيء موجود على مسافة بعيدة.

- تخلص من التوتر: إن تضخيم المشكلات والخلافات التي تحدث في المنزل أو في العمل من الممكن أن يزيد من التوتر، مما يكون له تأثير مدمر على المخ، وخاصةً قدرته على التركيز والتذكر والتعلم. وفيما يلي بعض الوسائل التي يمكن أن تساعدك بخصوص هذا الأمر.

أساليب التخلص من التوتر

☐ تعامل مع مصادر التوتر التي تتعرض لها كل يوم؛ مثل ازدحام المرور أو ضرورة الالتزام بمواعيد الانتهاء من العمل أو صراخ الأطفال، باستخدام أساليب بسيطة للاسترخاء؛ مثل شد العضلات وإرخائها أو التنفس بعمق مع العد من 1 إلى 10. ومن الأساليب الأخرى التي تساعدك على التخلص من التوتر: التحدث مع الأصدقاء وتناول مشروبات الأعشاب المهدئة؛ مثل الكاموميل، وتبادُل الأحاديث المضحكة والكتابة في دفتر اليوميات والاستماع إلى الموسيقى الهادئة وأخذ حمام دافئ. وكذلك، تُعد ممارسة التمرينات الرياضية وسيلة رائعة للحد من التوتر وزيادة الطاقة. (إن التغذية السليمة والحصول على الفيتامينات والمعادن يوميًا يُعد وسيلة أخرى للتخلص من التوتر.)

- من الممكن أن يساعد التدليك في تهدئة معدل ضغط الدم المرتفع وزيادة قدرتك على التنفس وتحسين حالتك المزاجية ولياقتك وتدفُّق الدورة الدموية في جسمك.
- يُعد التأمل من الوسائل الجيدة لتقليل التوتر؛ فمن الممكن أن يزيد من قدرتك على التركيز، كما أنه يحميك من الإصابة بارتفاع ضغط الدم ويُحسِّن الصحة بشكل عام. وجدير بالذكر أن هناك العديد من أساليب التأمل التي يمكنك تجربتها؛ مثل الأسلوب المذكور في الفصل الأول. وتستطيع أيضًا الاشتراك في أحد دروس اليوجا، والتي يمكنك فيها تعلُّم التأمل مع أساليب التنفس واتخاذ أوضاع جسمانية معينة تخفف من التوتر والشد.
- لا تهدر طاقتك في محاولة تغيير ما لا يمكنك تغييره. حاول أن تتعرف على المواقف التي تصيبك بالتوتر، وإذا لم تستطع تجنُّبها، فحاول أن تجد وسيلة لتقبُّلها والتعامل معها بهدوء.
- تحدث بخصوص ما يصيبك بالتوتر؛ حيث إن التحدث مع أصدقائك وأفراد أسرتك من الممكن أن يخفف هذا التوتر. فقد أثبتت الدراسات أن العلاقات العاطفية وعلاقات الصداقة من الممكن أن تساعدك على التخلص من التوتر، مما يُعد مفيدًا لمخك أيضًا.
- حدد فترة للراحة كل يوم. فعندما تظهر عليك علامات التوتر؛ مثل العصبية ونقص التركيز وتقلُّب المزاج والإرهاق ووجود مشكلات في الهضم، خصِّص وقتًا للاسترخاء كل يوم.
- حاول أن تتسم بالتفاؤل. فالمشاعر السلبية؛ مثل القلق والغيرة والغضب، تؤدي إلى الشعور بالتوتر.

في الواقع، يُعتبر التركيز في منتهى الأهمية عندما تحتاج إلى تعلُّم شيء جديد. ومع ذلك، لا يجب أن يصيبك الإحباط إذا لم تستطع التركيز في موضوع معين لفترة طويلة في البداية. فإذا قمت بتجربة الأساليب الموضحة في هذا الفصل، فسوف تزداد قدرتك على التركيز لمدة أطول.

الفصل الرابع عشر

الخطوة السابعة: الاهتمام بتدريب العقل

لا شك أن الجينات والصحة والتعليم كلها أمور تؤثر تأثيرًا كبيرًا على ذكاء الإنسان، وكذلك تدريب العقل بشكل منتظم. فمن الجدير بالذكر أن تقدُّم العمر لا يُشترَط أن يصاحبه ضعف في العقل. إن عقلك يتغير وينمو بشكل مستمر على مدار حياتك، كما أنه يكون قادرًا على التعلم في أي وقت. ومن ثَمَّ، فإن تدريب العقل يزيد من نمو خلايا المخ. بمعنى آخر، كلما فكرت بشكل أكبر، عمل مخك بشكل أفضل، مهما كان عمرك.

أفضل نصائح للحفاظ على المخ

- ❑ قم بتدريب قدرتك على الملاحظة: هناك العديد من الأشياء التي نتعامل معها في حياتنا اليومية ولكننا لا نستطيع تذكُّرها. على سبيل المثال، هل تتذكر الصورة الموجودة على الخمسة جنيهات أو العشرين جنيهًا؟ هل تتذكر الترتيب الصحيح لإشارات المرور؟ لتدريب قدرتك على الملاحظة، يجب أن تعتاد على استخدامها وتلاحظ التفاصيل الدقيقة الموجودة في حياتك اليومية.

- ❑ استنشِق الروائح التي تساعد على زيادة التركيز: هناك بعض الروائح؛ مثل رائحة النعناع والليمون والفانيليا، التي تُعرف برائحتها المنبهة

للعقل والتي تزيد من قدرتك على التركيز لفترة أطول، بالإضافة إلى تحسين ذاكرتك.

- **احتفظ بمفكرة يومية:** يساعد تذكُّر ما حدث طوال اليوم في تحسين ذاكرتك، كما أنه يُعد وسيلة جيدة للتعبير عن مشاعرك. وكذلك، من الممكن أن تساعد كتابة الخطابات أو القصص أو الشعر أو تاريخ العائلة في تقوية روابط الذاكرة.
- **تعلم لغة جديدة:** تشتمل معظم المدن على معاهد أو فصول مسائية لتعليم اللغات الجديدة. علاوةً على ذلك، يمكنك شراء شرائط تعليمية وأقراص مضغوطة لكي تتعلم بالسرعة التي تريدها. وتجدر الإشارة إلى أن تعلُّم اللغات الجديدة يعزز من مهارات التخاطب لديك، ويوسع مدارك عقلك عن طريق التعرف على ثقافة جديدة.
- **قم بزيادة حصيلة المفردات اللغوية لديك:** إن إضافة كلمات جديدة إلى حصيلة المفردات اللغوية الموجودة لديك يُعد تدريبًا رائعًا للعقل؛ فهو يساعد على تقوية الذاكرة وتحسين مراكز النطق والكتابة والاستفادة من المهارات الإدراكية. لذا، خصِّص لنفسك برنامجًا لتعلُّم كلمة جديدة كل يوم، وحاول أن تستخدمها فيما تقوله وتكتبه كل يوم.
- **قلِّل من وقت مشاهدة التليفزيون واستثمر هذا الوقت في القراءة:** قد تكون البرامج التليفزيونية ممتعة ومفيدة في الوقت نفسه، ولكن معظمها لا يكون كذلك. وفي الواقع، أثبتت الدراسات أن مخك يكون أكثر

نشاطًا عندما تحدق إلى الحائط أكثر من نشاطه في أثناء مشاهدة التليفزيون. أما بالنسبة للقراءة، فإنها لا تساعد فقط في تنشيط خيالك، ولكنها تساعد أيضًا في تقوية المناطق المتعلقة باللغة في المخ، كما تساعد في تشغيل كلا جانبَي المخ في الوقت نفسه. ولتحقيق أقصى استفادة من القراءة، توقف من وقت لآخر للتفكير فيما قرأته؛ فذلك سوف يساعد على تثبيته في ذاكرتك.

- **تعرف على العالم من خلال شبكة الإنترنت:** تُعد شبكة الإنترنت مصدرًا رائعًا للحصول على المعلومات، ويمكنك بواسطتها الوصول إلى قدر هائل من المعلومات. وعن طريق اتباع العلامات الموجودة على الشاشة واستخدام الماوس، فإنك تزيد من سرعة رد فعلك، وتقوي التناسق بين رد فعل عينيك ويديك في الوقت نفسه.

- **مارِس الألعاب الترفيهية:** تشتمل جميع الألعاب الترفيهية على التحدي والتشويق والمتعة. فمثلاً، تُعتبر لعبة الشطرنج وألعاب الورق من الألعاب المفيدة لتنشيط المخ لأنها تتطلب تشغيل الذاكرة والمنطق. وكذلك، تُعد الكلمات المتقاطعة وترتيب الصور من الألعاب الجيدة أيضًا؛ لأنها تتطلب تذكُّر الكلمات والتفكير في الأماكن. أما بالنسبة لألعاب الصلصال، فإنها تساعد في تطوير الوعي والخيال، كما تزيد من ذكاء العقل والتناسق بين ردود أفعال العينين واليدين معًا.

- **استخدِم يدك التي لا تستخدمها دائمًا:** يُعد هذا شكلاً آخر من التدريب الذي ذكرناه في الجزء الأول من هذا الكتاب، والذي يمكن أن يساعدك

في تقوية الروابط العصبية الموجودة في مخك، بالإضافة إلى تكوين روابط جديدة. استخدِم اليد التي لا تستخدمها دائمًا في الإمساك بماوس الكمبيوتر أو لقلب الصفحة. ماذا تلاحظ؟ هل يصعب عليك استخدامها بشكل دقيق؟ هل تشعر بما شعرت به عندما كنت تتعلم ربط حذائك لأول مرة؟ إذا كنت تشعر بعدم الراحة، فلا تقلق؛ فهذه علامة جيدة؛ حيث يدل هذا على أن مخك يتعلم مهارة جديدة.

- ❑ تعلَّم مهارة جديدة: سوف نقدم إليك بعض الاقتراحات، ولكن من المؤكد أنك ستجد أمامك العديد من الخيارات الأخرى. قم دائمًا باختيار شيء يروق لك مثل الشطرنج أو اليوجا أو فن النحت أو أي شيء آخر. فمن الجدير بالذكر أن تعلُّم القيام بشيء جديد يعزز من مهاراتك ومعرفتك ويعطيك شعورًا بالتميز والثقة بالنفس للاستمرار في تقوية عقلك.

- ❑ تخلص من العادات القديمة: إن تغيير الروتين والعادات القديمة أو اتباع عادات جديدة بدلاً منها يزيد من يقظة ذهنك. على سبيل المثال، يمكنك اتخاذ طريق جديد للذهاب إلى العمل أو يمكنك التسوق في محل بقالة جديد أو حتى تناول القهوة في كوب مختلف أو الجلوس في مكان مختلف حول المنضدة. اعتبر عقلك عضلة وابحث عن أية فرصة جديدة لزيادة مرونتها. ويمكن القول إن أي شيء يحفز عقلك على التفكير بطريقة جديدة يُعد مناسبًا.

- فكر بإيجابية: إذا كنت تحبط نفسك دائمًا بالاعتقاد أنك لا تستطيع تعلُّم أية مهارة أو معلومة جديدة، فلن يمر وقت طويل حتى تجد نفسك تقاوم تجربة أي شيء جديد. بدءًا من اليوم، توقف عن قول أي شيء سلبي عن نفسك وقل شيئًا إيجابيًا بدلاً منه. على سبيل المثال، بدلاً من أن تقول: "أنا جاهل بمثل هذه الأمور" قل: "أنا أتعلم شيئًا جديدًا"، وبدلاً من أن تقول: "أنا أرتكب أخطاءً دائمًا" قل: "أنا أتعلم من أخطائي"، وبدلاً من أن تقول: "لا أفهم ذلك" قل: "سوف أتعلم ذلك قريبًا". لا يهم ما إذا كنت واثقًا من ذلك أم لا، ولكن ابدأ في التفكير بإيجابية وسوف تصدق ذلك قريبًا. اتبع الأفكار الإيجابية وسوف تشعر بسعادة أكبر، كما ستصبح أكثر ذكاءً.

حان الوقت لتنشيط عقلك

إذا أردت تطوير عقلك، فيجب عليك استخدامه باستمرار. استمِر في تدريبه وتنشيطه من خلال مهام ممتعة وباعثة على التحدي. وتجدر الإشارة إلى أن التدريبات المذكورة في هذا الكتاب تهدف إلى زيادة مرونة المخ وتوسيع مداركك وتنشيط مخك باستمرار. ضع في اعتبارك أن ما تفعله بمخك - أي القدر الذي تتحداه به وتدفعه لبذل المزيد من المجهود - يعود عليك بكثير من النفع. وتذكَّر شيئًا واحدًا ألا وهو "لا يوجد ما يُسمى بالمستحيل مع عقل في مثل مرونة عقلك".

بعض إجابات تدريبات الجزء الأول

تدريب ٢٢

المهمة الأولى

- طرابلس عاصمة ليبيا، أما جميع المحافظات الأخرى فهي من محافظات مصر.
- الكوسة من الخضراوات، أما بقية الأطعمة الأخرى فهي من الفواكه.
- لعبة الهوكي هي الوحيدة التي تُلعب بواسطة قرص، أما باقي الألعاب فتُلعب بواسطة كرة.
- البارومتر هو المختلف لأنه يُستخدم لقياس الضغط الجوي، بينما تُستخدم جميع الأشياء الأخرى لقياس الوقت.

المهمة الثانية

الحرف الناقص هو: "خ"؛ حيث إنه يعبر عن يوم الخميس. جميع الحروف هي الحروف الأولى من أيام الأسبوع.

تدريب ٢٣

يركب، سماء، بلخ، عملية

تدريب ٢٤

المهمة الأولى

قم بعمل مربع يوجد على كل جانب منه ثلاث عملات، ثم ضع العملات الأربع الباقية في أعلى كل جانب من جوانب المربع الأربعة.

المهمة الثانية

2	9	4
7	5	3
6	1	8

المهمة الثالثة

قم بعمل مثلث مسطح على المنضدة، ثم قم ببناء هـرم مـن أعـواد الثقـاب فوقه.

تدريب ٢٥

- ☐ سيكون عمر "سيمون" 26 عامًا وعمر ابنه 5 أعوام.
- ☐ سيقطع مسافة 3 أميال.
- ☐ العدد الكلي للمصافحات 45.
- ☐ سيصبح وزنها 70 كيلو جرام.
- ☐ سيكون مجموع أعمارهم 43 عامًا.

تدريب ٢٦

المهمة الأولى

- الجورب؛ حيث يوضع الخطاب في الظرف وتوضع القدم في الجورب.
- لا يمكنك أن تتزوج أي شخص إذا كنت ميتًا.
- لا يمكنك التقاط صورة باستخدام مصفف الشعر؛ حيث إنـك تحتـاج إلى كاميرا.
- الموت بفعل العوامل الطبيعية.
- 13 قفازًا، يجب أن تُخرِج ستة قفازات يسرى سوداء اللون وستة قفازات يسرى بنية اللون، وسوف يكون القفاز التالي الذي تخرجه مطابقًا لأحد الأزواج.

المهمة الثانية

إن الرجل قصير جدًا لدرجة أنه لا يستطيع الوصول إلى زر الطابق العـاشر في المصعد. لذا، فعندما يكون معه شخص آخر، يقوم هذا الـشخص بالـضغط على زر الطابق العاشر من أجله. وعندما يكون الجو ممطـرًا، فـإن هـذا الرجـل يحمل شمسية ويمكنه استخدامها للضغط على الزر.

تدريب ٢٧

- إن والدة هذا الولد هي "الجراح" الذي سيقوم بإجراء العملية.
- قامت المرأة بإلقاء كرة مرتدة، وطارت في الهواء، ثم عادت وضربتها في رأسها.
- الوقت.

تدريب ٢٨

المهمة الأولى

الحل يحتوي على ست إشارات: 9 + 8 + 67 + 5 + 4 -3 + 12

هل يمكنك إيجاد حل آخر باستخدام ثلاث إشارات فقط؟

المهمة الثانية

لقد كن جدة وأم وابنة، وقمن بتقسيم البيتزا إلى ستة أجزاء متساوية وأخذت كلٌ منهم قطعتين.

تدريب ٢٩

المهمة الأولى

لا تفترض أن الخطوط لا يمكن أن تمتد خلف المربع التخيلي وسوف تقوم بحل هذا اللغز بسهولة.

المهمة الثانية

كل هذه الأفعال منتهية بحرف علة.

المهمة الثالثة

الكفن

تدريب ٣٠

الأم	الابن	العمر
جين	تشارلي	3
تريزا	دانييل	4
لورا	براين	2
سارة	آن	1

تدريب ٣١

تُعبِّر حروف S في المثال التالي عن كيفية ترتيب التماثيل في الغرفة:

```
----------------------------
     S         S    S
   S                      S
   S                      S
            S    S        S
----------------------------
```

تدريب ٤١

قم بقراءة كل جملة باتجاه عكسي:

(١) من جد وجد ومن زرع حصد.

(٢) الصديق عند الضيق.

(٣) ليس كل ما يلمع ذهبًا.

تدريب ٨٢

6	4	5	7	9	2	1	8	3
8	7	2	1	4	3	5	9	6
3	1	9	5	8	6	2	4	7
2	3	1	8	5	9	6	7	4
4	8	7	6	2	1	3	5	9
5	9	6	4	3	7	8	1	2
9	6	8	3	7	5	4	2	1
7	5	3	2	1	4	9	6	8
1	2	4	9	6	8	7	3	5

تدريب ٨٨

أمير، وزير، سفير، أجير، غفير، حقير

تدريب ٩٠

(١) لا توجد نتيجة منطقية، فمن الممكن أن يكون لاعبو الركبي الذين يمكنهم الرقص من المتزلجين على الجليد أو لا.

(٢) بعض الأشخاص الذين نثق بهم كاذبون.

(٣) جميع رجال الأعمال الشباب غير ناجحين، أو بعض رجال الأعمال الناجحين كبار في السن.

تدريب ٩١

أخت وأخ، كلاهما متزوج، أحدهما لديه ابنة والآخر لديه ابن.

الفهـــرس


GREAT IS OUR GOD
حصريات مجلة الابتسامة
WWW.IBTESAMA.COM
مجلة
الابتسامة